

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成28年9月19日(月)～9月24日(土)

	9月19日(月曜日)	9月20日(火曜日)	9月21日(水曜日)
主食	山菜散らし寿司	ごはん	カレーライス
副食	牛肉柔らか煮 胡瓜の酢の物 清汁 ゼリー —	鶏肉のから揚げマリネ風 マカロニサラダ ブロッコリー和え物 味噌汁 漬物	コロッケ サラダ 福神漬 フルーツ…梨 —
エネルギー	517kcal	583kcal	591kcal
おやつ	牛乳寒天	いちごババロア	クリームソーダ



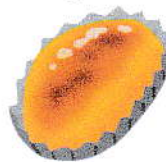
	9月22日(木曜日)	9月23日(金曜日)	9月24日(土曜日)
主食	栗ご飯	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり
副食	牛肉ごぼうの旨煮 南瓜炊き合わせ オクラおかか和え 清汁 漬物	アジの蒲焼 ぬた さつま芋金平 ミニうどん 漬物	五目やきそば チンゲンサイ卵炒め もずく 味噌汁 —
エネルギー	571kcal	588kcal	585kcal
おやつ	クリームソーダ	みつめ	フルーチェ

管理栄養士 西谷から一言「“クリームソーダ”って大好き。アイスの白、メロンの黄緑、チェリーの赤が何とも色鮮やか！」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成28年9月26日(月)～10月1日(土)

	9月26日(月曜日)	9月27日(火曜日)	9月28日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	鶏のから揚げ 茄子煮物 千切り大根ごま和えゆず風味 味噌汁 漬物	タラと大根の煮物 雷こんくにゃく ほうれん草和え物 豚汁うどん 漬物	豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 卵豆腐 味噌汁 漬物
エネルギー	576kcal	516kcal	536kcal
おやつ	お料理教室:スイートポテト	お料理教室:スイートポテト	お料理教室:スイートポテト



	9月29日(木曜日)	9月30日(金曜日)	10月1日(土曜日)
主食	炊き込みごはん	ごはん	赤飯
副食	牛肉のきのこ炒め 秋茄子のしぎ焼き 清汁 漬物 フルーツ…巨峰	蒸し鶏 小松菜じゃこ和え 煮豆 かき玉汁 漬物	カレイの香味焼き がんもの煮物 キャベツのピーナツ和え 団子汁 奈良漬
エネルギー	514kcal	542kcal	589kcal
おやつ	栗饅頭	フルーツ…柿	抹茶ワッフル

管理栄養士 西谷から一言「チャレンジお料理教室ではスイートポテト作り。秋の行楽弁当の日も。どうぞお楽しみに♪」