

### 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10月3日(月)～10月8日(土)

|       | 10月3日(月曜日)                            | 10月4日(火曜日)                               | 10月5日(水曜日)                          |
|-------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 主食    | おにぎり                                  | ごはん                                      | きのこピラフ                              |
| 副食    | きつねうどん<br>南瓜そぼろ煮<br>畑菜和え物<br>金時豆<br>— | とんべい焼き<br>竹輪の生姜焼き<br>アスパラ和え<br>味噌汁<br>漬物 | コロッケ<br>胡瓜のゆかり和え<br>スープ<br>福神漬<br>— |
| エネルギー | 590kcal                               | 583kcal                                  | 517kcal                             |
| おやつ   | クリームソーダ                               | ストロベリーババロア                               | シュークリーム                             |



|       | 10月6日(木曜日)                               | 10月7日(金曜日)                                | 10月8日(土曜日)                                 |
|-------|--|---|--|
| 主食    | 栗入り山菜おこわ                                 | 天井  | ごはん【ふりかけデイ】                                |
| 副食    | 鶏のから揚げ<br>春菊和え物<br>パンプキンサラダ<br>味噌汁<br>漬物 | 大根煮物<br>ブロッコリーじゃこ和え<br>抹茶ゼリー<br>味噌汁<br>漬物 | 牛肉の山椒味噌炒め<br>オクラの和え物<br>ポテトサラダ<br>清汁<br>漬物 |
| エネルギー | 581kcal                                  | 510kcal                                   | 532kcal                                    |
| おやつ   | おはぎ                                      | 杏仁豆腐                                      | ようかん                                       |

管理栄養士 西谷から一言「デイサービス運動会が行われる日のおやつは、冷たい物をご用意させていただきました。」

### 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10月10日(月)～10月15日(土)

|       | 10月10日(月曜日)                             | 10月11日(火曜日)                               | 10月12日(水曜日)                              |
|-------|---|---|--|
| 主食    | 麦ご飯                                     | いなり寿司                                     | タコライス                                    |
| 副食    | ホキの磯辺揚げ<br>ほうれん草和え物<br>とろろ<br>味噌汁<br>漬物 | 鶏肉吉野煮<br>小松菜和え物<br>赤だし汁<br>フルーツ…りんご缶<br>— | 人參シリシリ<br>もずく<br>ソーメン汁<br>フルーツ…パイン缶<br>— |
| エネルギー | 567kcal                                 | 576kcal                                   | 586kcal                                  |
| おやつ   | かりんとうと昆布茶                               | どら焼き                                      | フルーチェ                                    |



|       | 10月13日(木曜日)                         | 10月14日(金曜日)                                | 10月15日(土曜日)                                |
|-------|-------------------------------------|--|--|
| 主食    | ごはん                                 | ごはん【ふりかけデイ】                                | 炊き込みごはん                                    |
| 副食    | マーボー豆腐<br>揚げ茄子<br>ナムル<br>かき玉汁<br>漬物 | 鶏肉くわ焼き<br>ブロッコリー和え物<br>さつま芋甘煮<br>味噌汁<br>漬物 | 鮭の塩焼き<br>揚げシューマイ<br>チンゲンサイお浸し<br>味噌汁<br>漬物 |
| エネルギー | 592kcal                             | 524kcal                                    | 541kcal                                    |
| おやつ   | アメリカドッグ                             | アップルティー・ミルクレープ                             | ふんわり蒸しパン                                   |

管理栄養士 西谷から一言「今月12日のご当地メニューは、沖縄県です。シリシリは“すりよる・こする”という意味だそうです！」