

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17日(月)～10月22日(土)

	10月17日(月曜日)	10月18日(火曜日)	10月19日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	メンチカツ 煮奴 小松菜からし和え 味噌汁 漬物	鶏の蜂蜜照焼き マカロニサラダ ほうれん草和え物 味噌汁 漬物	肉じゃが 胡瓜の酢の物 柿白和え 清汁 ゆずみそ
エネルギー	517kcal	572kcal	584kcal
おやつ	パンブキンマフィン	ココアワッフル	かえでの実



	10月20日(木曜日)	10月21日(金曜日)	10月22日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	芋ごはん
副食	えびフライ サラダ がんもと茄子の煮物 味噌汁 漬物	さつま揚げ ちりめんおろしポン酢和え インゲン胡麻味噌和え かき玉汁 漬物	サバの生姜煮 ブロッコリー和え物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物
エネルギー	577kcal	554kcal	578kcal
おやつ	パイ饅頭かぼちゃ味	ふんわり蒸しパン	チョコクッキー

管理栄養士 西谷から一言「さつま揚げは、魚のすり身に木綿豆腐・ごぼう・さつま芋・人参を入れ、カラッと揚げます。」

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24日(月)～10月29日(土)

	10月24日(月曜日)	10月25日(火曜日)	10月26日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	鮭寿司
副食	牛肉のカレーソテー 千切り煮 キャベツの酢の物 味噌汁 漬物	筑前煮 温泉卵 畑菜和え物 味噌汁 漬物	ひじき煮 長いも短冊 胡瓜のもろみ和え 清汁 —
エネルギー	538kcal	535kcal	518kcal
おやつ	焼き芋	カステラ	カルピスとバームクーヘン

	10月27日(木曜日)	10月28日(金曜日)	10月29日(土曜日)
主食	親子丼	ごはん	ごはん
副食	高野豆腐煮 ピーマンおかか和え フルーツ…梨 赤だし汁 —	豚肉の味噌煮 うまい菜金糸和え ごぼうサラダ 清汁 漬物	おろし豚カツ チンゲンサイピーナツ和え ぜんまい炒め煮 味噌汁 漬物
エネルギー	520kcal	588kcal	569kcal
おやつ	お料理教室:かぼちゃプリン	お料理教室:かぼちゃプリン	お料理教室:かぼちゃプリン



管理栄養士 西谷から一言「チャレンジお料理教室で“かぼちゃプリン”作り♪ハロウィンに向けて、エンジョーイ😊」