

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31日(月)～11月5日(土)

	10月31日(月曜日)	11月1日(火曜日)	11月2日(水曜日)
主食	ごはん	赤飯	ハヤシライス
副食	肉じゃがコロケ なす田楽 きゅうりの酢の物 清汁 漬物	カレイのもろみ焼き 小田巻蒸し 畑菜和え物 団子汁 奈良漬	サラダ フライドポテト 杏仁豆腐 福神漬 —
エネルギー	593kcal	543kcal	548kcal
おやつ	プチシュークリーム	スイートポテト	どら焼き

	11月3日(木曜日)	11月4日(金曜日)	11月5日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	じゃこ御飯	ごはん
副食	豚肉煮物 卵焼き いんげんごまみそ和え 清汁 漬物	五目にゆうめん ほうれん草お浸し ひじき煮 煮豆 —	お刺身三点盛 なす炊き合わせ なめたけ ミニとろろそば のり佃煮
エネルギー	574kcal	584kcal	585kcal
おやつ	ビスケット	もみじまんじゅう	マドレーヌ

管理栄養士 西谷から一言「10月16日よりお刺身の提供が解禁となりました。5日の三点盛をお楽しみに！」

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11月7日(月)～11月12日(土)

	11月7日(月曜日)	11月8日(火曜日)	11月9日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	すき焼き風煮 温泉卵 ブロッコリーくるみ和え 味噌汁 漬物	えびカツ せんぎり煮 フルーツ…キウイフルーツ 味噌汁 漬物	さんまの塩焼き かぼちゃの炊き合わせ ほうれん草おかか和え 清汁 漬物
エネルギー	586kcal	523kcal	551kcal
おやつ	五穀ビスケットとレモンティー	おはぎ	豆乳プリン

	11月10日(木曜日)	11月11日(金曜日)	11月12日(土曜日)
主食	山形県 メニュー ごはん	散らし寿司	ごはん
副食	芋煮 おみ漬け どんがら汁 彩り野菜 フルーツ…洋ナシ缶	厚揚げと小松菜の煮物 里芋ひじき煮 赤だし汁 ようかん —	揚げ出し豆腐 長いも酢の物 ほうれん草ゆず和え 味噌汁 漬物
エネルギー	568kcal	598kcal	536kcal
おやつ	黒ごま饅頭	たこ焼き	たこ焼き

管理栄養士 西谷から一言「今月のご当地メニューは、山形県。どんがら汁って何？彩り野菜は何が出てくる？」