

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14日(月)～11月19日(土)

	11月14日(月曜日)	11月15日(火曜日)	11月16日(水曜日)
主食	ロールパン	里芋ごはん	ごはん
副食	スパゲティミートソース サラダ バナナヨーグルト和え 紅茶 —	豚肉のじぶ煮 ひじきの炒め煮 アスパラ和え物 清汁 漬物	えびフライ オニオンスライス フルーツカクテル カレー風味スープ 漬物
エネルギー	575kcal	536kcal	581kcal
おやつ	アップルティーと動物ビスケット	生どらやき	たこ焼きレク

	11月17日(木曜日)	11月18日(金曜日)	11月19日(土曜日)
主食	カレーライス	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	サラダ 大豆煮 漬物 フルーチェ —	タラの秋色蒸し ふろふき大根 糸こんにゃくピラ風 ミニうどん 漬物	おでん 春菊和え物 長芋短冊 フルーツ…みかん缶 漬物
エネルギー	579kcal	565kcal	530kcal
おやつ	たこ焼きレク	雪の宿	ココアと豆乳ウエハース

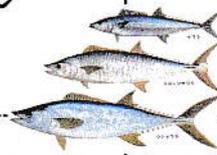


管理栄養士 西谷から一言「おでんが美味しい季節です。牛すじ、大根、ゴボ天、じゃが芋。玉子は欠かせません!!」

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21日(月)～11月26日(土)

	11月21日(月曜日)	11月22日(火曜日)	11月23日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	きつねうどん 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーじゃこ和え 和菓子…ようかん —	サゴシの磯辺焼き さつま芋と切昆布の煮物 ほうれん草お浸し 味噌汁 漬物	おろしハンバーグ バターコーン スパゲティソース わかめスープ 漬物
エネルギー	586kcal	519kcal	578kcal
おやつ	リンゴケーキ	かっぱえびせんとクッキー	マドレーヌ



	11月24日(木曜日)	11月25日(金曜日)	11月26日(土曜日)
主食	ごはん	栗ご飯	ごはん
副食	天ぷら 小松菜和え 白和え 味噌汁 のり佃煮	カレイのもろみ焼き チンゲンサイ炒め煮 厚揚げの炊き合わせ 清汁 漬物	海鮮八宝菜 小籠包 杏仁フルーツ 中華スープ 漬物
エネルギー	573kcal	563kcal	559kcal
おやつ	ミルクレープ	ロールケーキ	ふんわり蒸しパン

管理栄養士 西谷から一言「サゴシ(40-50cm)は、成長するに従ってナギ(50-60cm)→サワラ(60cm以上)と呼び名が変わる出世魚」