

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28日(月)～12月3日(土)

	11月28日(月曜日)	11月29日(火曜日)	11月30日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ばら寿司	ごはん
副食	鮭の照り焼き 湯豆腐 白菜と胡瓜の華風和え 味噌汁 漬物	炊き合わせ 春菊わさび和え 清汁 和菓子…おはぎ —	煮込みハンバーグ キャベツの和え物 フライドポテト コーンスープ 漬物
エネルギー	505kcal	563kcal	562kcal
おやつ	お料理教室:手作りピザ	お料理教室:手作りピザ	お料理教室:手作りピザ

	12月1日(木曜日)	12月2日(金曜日)	12月3日(土曜日)
主食	赤飯	ごはん	やこめ
副食	豚肉の塩麹炒め ブロッコリー梅肉和え 長芋の白煮 清汁 奈良漬	タラのカレームニエル 水菜とじゃこのサラダ フルーツカクテル たまごスープ 漬物	ほうとう風うどん 鶏肉もつ煮 フルーツ…白桃缶 漬物 —
エネルギー	565kcal	542kcal	585kcal
おやつ	パイ饅頭(かぼちゃ)	バームクーヘン	どら焼き(カスタード)

管理栄養士 西谷から一言「今月、12月3日(土曜日)のご当地メニューは山梨県です。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12月5日(月)～12月10日(土)

	12月5日(月曜日)	12月6日(火曜日)	12月7日(水曜日)
主食	ごはん	カレーライス	ごはん
副食	お刺身3点盛り 金平蓮根 小松菜湯葉和え 赤だし汁 味付けのり	サラダ 温泉卵 漬物 ゼリー —	天ぷら 里芋そぼろ煮 畑菜煮浸し 味噌汁 のり佃煮
エネルギー	512kcal	581kcal	584kcal
おやつ	ふんわり蒸しパンいちご味	アップルパイ	チーズクリームクレープ

	12月8日(木曜日)	12月9日(金曜日)	12月10日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鶏のから揚げ ぜんまい炒め煮 ブロッコリーくるみ和え 味噌汁 漬物	うまき 長芋短冊 ほうれん草和え物 清汁 ふき佃煮	豚かつ オニオンスライス 卵豆腐 味噌汁 漬物
エネルギー	564kcal	553kcal	547kcal
おやつ	お料理教室:チョコバナナマフィン	お料理教室:チョコバナナマフィン	お料理教室:チョコバナナマフィン

管理栄養士 西谷から一言「今月のチャレンジお料理教室では、“チョコバナナマフィン”を作ります♪2回目の挑戦!!」