

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12日(月)～12月17日(土)

	12月12日(月曜日)	12月13日(火曜日)	12月14日(水曜日)
主食	生姜ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	豚肉の卵とじ いんげん和え物 牛乳寒天 清汁 漬物	いわしのフライ ほうれん草ピーナツ和え ごぼうサラダ カレースープ 漬物	八宝菜 ブロッコリー和え物 さつま芋甘煮 中華風スープ 漬物
エネルギー	539kcal	597kcal	584kcal
おやつ	蜂蜜かりんとう・えびせんべい	カップケーキ	焼きプリンタルト

	12月15日(木曜日)	12月16日(金曜日)	12月17日(土曜日)
主食	炊き込みごはん	パン	おにぎり
副食	えび団子の炒め物 厚焼き玉子 胡瓜の酢の物 清汁 漬物	ビーフシチュー サラダ マッシュポテト フルーツ…みかん缶 —	ラーメン 飲茶 アスパラバター炒め マンゴープリン —
エネルギー	536kcal	587kcal	586kcal
おやつ	カステラ	味噌饅頭	アップルパイ

管理栄養士 西谷から一言「生姜の効能は沢山。欧米ではハーブとして香りづけに、中国やインドではお薬として重宝されています。」

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12月19日(月)～12月24日(土)

	12月19日(月曜日)	12月20日(火曜日)	12月21日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	タラの揚げ煮 なめこおろし 小松菜和え物 味噌汁 漬物	牛肉の野菜炒め そうめんサラダ フルーツ…オレンジ 味噌汁 漬物	サバと大根の煮物 南瓜煮物 うまい菜金糸和え ゆず豆腐の清汁 漬物
エネルギー	529kcal	525kcal	566kcal
おやつ	抹茶ケーキ	ブルーベリーケーキ	Xmasケーキ

	12月22日(木曜日)	12月23日(金曜日)	12月24日(土曜日)
主食	ごはん	麦ご飯	きのこピラフ
副食	エビフリッター チンゲンサイ炒め フルーツ…りんご缶 スープ 漬物	豚おい焼き 長いもとろろ いんげん胡麻和え 赤だし汁 漬物	お星様コロッケ クリームシチュー サラダ 福神漬 ゼリー
エネルギー	539kcal	567kcal	531kcal
おやつ	Xmasチョコケーキ	Xmasロールケーキ	Xmasカップケーキ

管理栄養士 西谷から一言「冬至にかぼちゃを食べて、風邪予防。これ、昔からの知恵なり。今年は21日が冬至です。」