

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29年9月4日(月)～9月9日(土)

	9月4日(月曜日)	9月5日(火曜日)	9月6日(水曜日)
主食	ごはん	鮭の散らし寿司	ごはん
副食	酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	ほうれん草のごま和え 焼き豆腐の含め煮 フルーツみつ豆 清汁 —	牛肉のしそゴマ炒め 春菊のわさび和え 冬瓜の煮物 具だくさん汁 漬物
エネルギー	546kcal	554kcal	521kcal
おやつ	レモンケーキ	バームクーヘン	抹茶プリン



	9月7日(木曜日)	9月8日(金曜日)	9月9日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	高菜ピラフ	ごはん
副食	ホキのもろみ焼き さつま芋の煮物 小松菜マヨネーズ和え 味噌汁 漬物	ふわふわエッグ ウインナーソテー コンソメスープ フルーチェ 漬物	豚肉と夏野菜の味噌煮 煮豆 菜の花の和え物 かき玉汁 漬物
エネルギー	506kcal	524kcal	569kcal
おやつ	アップルパイ	どら焼き	チーズケーキ

管理栄養士 伊藤から一言「今週はドリンクサービスです。コーヒーと一緒に甘〜いおやつをどうぞ！」

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29年9月11日(月)～9月16日(土)

	9月11日(月曜日)	9月12日(火曜日)	9月13日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	すだちおろしうどん でこまわし風 ならえ フルーツ…梨 —	きのこハンバーグ 畑菜の炒め物 大根サラダ ニラスープ 漬物	カレーの黄金焼き ピーマンのおかか和え 蒟蒻の炒り煮 清汁 漬物
エネルギー	550kcal	513kcal	508kcal
おやつ	エクレア	黒糖饅頭	マドレーヌ・アップルティー



	9月14日(木曜日)	9月15日(金曜日)	9月16日(土曜日)
主食	ごはん	オムライス	ごはん
副食	牛肉の山椒味噌炒め きゅうりの酢の物 ひじきの白和え 味噌汁 漬物	マセドアンサラダ ブロッコリーのソテー フルーツ…りんご きのこのスープ 漬物	太刀魚の梅さっぱり焼き 茄子の煮物 キャベツのナムル風浸し 豚汁 漬物
エネルギー	573kcal	595kcal	584kcal
おやつ	今川焼き	プリン	黒糖ドーナツ



管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは徳島県です♪「ならえ」や「でこまわし」って、どんな料理でしょうね？」