

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18日(月)～9月23日(土)

	9月18日(月曜日)	9月19日(火曜日)	9月20日(水曜日)
主食	栗ご飯	ごはん	シーフードカレー
副食	サワラのごま風味焼き 小松菜酢味噌和え 和菓子…ようかん 清汁 漬物	ぎせい豆腐 キャベツの酢の物 レンコン金平 味噌汁 漬物	きのこのバターソテー 野菜サラダ フルーツ…巨峰 漬物 —
エネルギー	545kcal	557kcal	554kcal
おやつ	コーヒーゼリー	アイスクリーム	練り切り

	9月21日(木曜日)	9月22日(金曜日)	9月23日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鮭の味噌焼き えびつみれの炊き合わせ オクラのおかか和え 清汁 漬物	やきとり 茄子和え チンゲン菜の炒め物 けんちん汁 漬物	鱈の蒲焼 もずくとろろ キャベツと厚揚げの煮びたし 味噌汁 漬物
エネルギー	514kcal	543kcal	509kcal
おやつ	シャーベット	小豆ムース	カステラ

管理栄養士 伊藤から一言「ぎせい豆腐は豆腐に他の材料や調味料を混ぜ、固めて加熱した料理で、精進料理のひとつだそうですよ！」

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25日(月)～9月30日(土)

	9月25日(月曜日)	9月26日(火曜日)	9月27日(水曜日)
主食	山菜散らし寿司	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	牛肉柔らか煮 ほうれん草の土佐和え フルーツ…柿 清汁 —	鶏のピカタ アスパラソテー シーチキンサラダ 豆乳スープ 漬物	カレーの香味焼き 畑菜のからし和え 田楽 ミニうどん 漬物
エネルギー	525kcal	594kcal	535kcal
おやつ	ブッセケーキ・レモンティー	上用饅頭	かぼちゃ饅頭

	9月28日(木曜日)	9月29日(金曜日)	9月30日(土曜日)
主食	きのこご飯	ごはん	おにぎり
副食	栗入りかき揚げ インゲンのごま味噌和え 高野の煮物 豚汁 漬物	牛肉のロール巻き 白菜の梅じそ和え 切り干し大根の炒め煮 味噌汁 漬物	たぬきそば ほうれん草のなめ茸和え 炒り豆腐 フルーツ…りんご缶 —
エネルギー	596kcal	550kcal	558kcal
おやつ	洋梨のタルト	栗大福	ムーンライト

管理栄養士 伊藤から一言「今回の予定の中に、秋の行楽弁当の日があります！皆さん、どの日か分かりますか？」