

### 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10月2日(月)～10月7日(土)

	10月2日(月曜日)	10月3日(火曜日)	10月4日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	炊き込みご飯
副食	厚揚げのあんかけ 煮豆 小松菜のじゃこ和え 清汁 漬物	サバと大根の煮物 長芋のくず煮 キャベツのピーナツ和え 清汁 漬物	栗コロッケ ほうれん草の白和え 里芋の煮物 清汁 漬物
エネルギー	596kcal	593kcal	583kcal
おやつ	ようかん	抹茶ババロア	お月見ゼリー



	10月5日(木曜日)	10月6日(金曜日)	10月7日(土曜日)
主食	助六寿司	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	せんまいと厚揚げの煮物 長芋短冊 フルーツ…柿 赤だし汁 —	豚肉と春雨のゴマ炒め アスパラ炒め カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁 漬物	まぐろフライおろしポン酢がけ 竹輪の生姜焼き 畑菜のくるみ和え 清汁 漬物
エネルギー	562kcal	579kcal	542kcal
おやつ	練りきり	ロールケーキ(いちご)	ドームケーキ・ジョア

管理栄養士 伊藤から一言「今週も“秋の行楽弁当の日”がございます！皆さん、どの日かわかりますか？」

### 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10月9日(月)～10月14日(土)

	10月9日(月曜日)	10月10日(火曜日)	10月11日(水曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	タコライス
副食	田舎オムレツ 小松菜の煮浸し もずく 味噌汁 漬物	サンマの生姜煮 キャベツとわかめのお浸し とろろ芋 味噌汁 漬物	人参シリシリ 切干大根の柚子和え ソーメン汁 フルーツ…パイン缶 —
エネルギー	554kcal	568kcal	598kcal
おやつ	ロールケーキ(巨峰)	みたらし団子・昆布茶	ワッフル



	10月12日(木曜日)	10月13日(金曜日)	10月14日(土曜日)
主食	ごはん	天井	ごはん【ふりかけデイ】
副食	マーボー豆腐 揚げ茄子 ほうれん草のナムル ワントンスープ 漬物	煮豆 鶏ささみの和風和え フルーツ…びわ缶 赤だし 漬物	ゆで鶏の練り味噌かけ 大根のあんかけ 菜の花のなめこ辛子和え 清汁 漬物
エネルギー	599kcal	564kcal	500kcal
おやつ	フルーチェ	たい焼き	蒸しパン



管理栄養士 伊藤から一言「人参シリシリの“シリシリ”とは沖縄方言で“千切り”という意味だそうですよ♪」