

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30日(月)～11月4日(土)

	10月30日(月曜日)	10月31日(火曜日)	11月1日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	コロッケ 胡瓜の酢の物 茄子田楽 清汁 漬物	なめこそば 高野豆腐の卵とじ 白菜のお浸し 南瓜プリン —	カレイのもろみ焼き 厚揚げと小松菜の煮物 柿なます 味噌汁 漬物
エネルギー	569kcal	532kcal	507kcal
おやつ	パンプキンマフィン	どら焼き	オレンジゼリー

	11月2日(木曜日)	11月3日(金曜日)	11月4日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	豚肉の煮物 カリフラワーのくるみ和え 卵焼き 清汁 漬物	洋風おでん 小松菜のおかか和え 白桃ゼリー 卵スープ 漬物	焼肉風 茄子のとろろかけ 白菜の中華和え 清汁 漬物
エネルギー	562kcal	531kcal	552kcal
おやつ	さつま芋と栗のタルト	牛乳ケーキ・マリービスケット	プリン

管理栄養士 伊藤から一言「遂に11月に突入です。温かい“ごはん(お食事)”で寒さに打ち勝ちましょう！」

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11月6日(月)～11月11日(土)

	11月6日(月曜日)	11月7日(火曜日)	11月8日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	イカと大根煮 煮豆 チンゲン菜のおかか和え 沢煮椀 漬物	サワラの梅焼き 豚肉の味噌炒め なめたけおろし 清汁 漬物	鶏肉の炊き合わせ アスパラの和え物 長芋のくず煮 味噌汁 漬物
エネルギー	560kcal	502kcal	526kcal
おやつ	ぜんざい	豆乳プリン	ブッセケーキ・アップルティー

	11月9日(木曜日)	11月10日(金曜日)	11月11日(土曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	ポークピカタ さつま芋のレモン煮 春雨の酢の物 コンソメスープ 漬物	揚げ出し豆腐 ほうれん草の煮浸し とろろ芋 味噌汁 漬物	芋煮 おみ漬け フルーツ…洋ナシ缶 どんがら汁 漬物
エネルギー	590kcal	564kcal	544kcal
おやつ	練り切り	たこ焼	たこ焼

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは山形県！どんがら汁とは一体？皆さん、お楽しみに。」