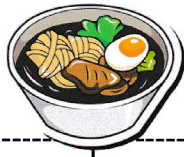


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成29年10月16日(月)～10月21日(土)

	10月16日(月曜日)	10月17日(火曜日)	10月18日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	チャーシュー麺 卵の花 小松菜海苔和え フルーツ…オレンジ —	鶏のハチミツ照り焼き 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え 清汁 漬物	ホキの粕漬け焼き がんと里芋の煮物 インゲンと鶏肉のそぼろ和え 清汁 漬物
エネルギー	520kcal	501kcal	522kcal
おやつ	吹雪饅頭	ココアワッフル	チョコチップクッキー



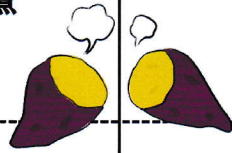
	10月19日(木曜日)	10月20日(金曜日)	10月21日(土曜日)
主食	ごはん	カレーライス	ごはん
副食	豚肉の生姜焼き かぶのえびあんかけ 小松菜のわさび和え 味噌汁 漬物	温泉卵 大根サラダ フルーチェ 漬物 —	鮭フライ 糸こんにゃくの炒め煮 大根のおろしポン酢和え かき玉汁 漬物
エネルギー	573kcal	599kcal	578kcal
おやつ	パイ饅頭	クレープ	アップルパイ

管理栄養士 伊藤から一言「ぼちぼち冬支度。これからどんどん寒くなりますが、皆さん体調管理は大丈夫ですか？」

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23日(月)～10月28日(土)

	10月23日(月曜日)	10月24日(火曜日)	10月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	散らし寿司
副食	さつま揚げ 小松菜の酢味噌かけ 切干大根の炒め煮 清汁 漬物	豚肉の味噌煮 もやしの中華和え 揚げ茄子 清汁 漬物	ひじきの煮付 胡瓜もろみ和え フルーツ…みかん缶 清汁 —
エネルギー	562kcal	575kcal	502kcal
おやつ	やきいも	ロールケーキ(巨峰)	ホットカルピス・バームクーヘン



	10月26日(木曜日)	10月27日(金曜日)	10月28日(土曜日)
主食	親子丼	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	春雨と胡瓜の酢の物 筍の土佐煮 フルーツ…オレンジ さつま汁 漬物	メダイの照り焼き 煮豆 小松菜のわさび和え 清汁 漬物	おろし豚カツ ぜんまいの炒め煮 菜の花のなめこ辛子和え かき玉汁 漬物
エネルギー	528kcal	528kcal	594kcal
おやつ	抹茶饅頭	ババロア	カステラ饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「さつま揚げは、魚のすり身に木綿豆腐・ごぼう・さつま芋・人参を入れ、カラッと揚げます。」