

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27日(月)～12月2日(土)

| | 11月27日(月曜日) | 11月28日(火曜日) | 11月29日(水曜日) |
|-------|---|--|--|
| 主食 | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | ごはん |
| 副食 | 一口ステーキ さつま芋の甘煮 白菜の中華和え 味噌汁 漬物 | アジの南蛮漬け ブロッコリーのカニあんかけ もやし生姜醤油和え 味噌汁 漬物 | 煮込みハンバーグ フライドポテト キャベツのドレッシング和え コーンスープ 漬物 |
| エネルギー | 588kcal | 540kcal | 566kcal |
| おやつ | ドームケーキ | わんこそば | 黒棒・ビスコ |



| | 11月30日(木曜日) | 12月1日(金曜日) | 12月2日(土曜日) |
|-------|---|--|--|
| 主食 | おにぎり | 赤飯(毎月1日は赤飯の日) | ごはん |
| 副食 | きつねうどん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のお浸し フルーツ…オレンジ — | 鶏肉のさっぱり煮 蓮根とコンニャクの煮物 インゲンの辛子和え 粕汁 漬物 | 南瓜コロッケ 茄子の甘辛炒め ほうれん草のミモザ和え 清汁 漬物 |
| エネルギー | 541kcal | 518kcal | 588kcal |
| おやつ | パパロア | ミニたい焼き | ロールケーキ |

管理栄養士 伊藤から一言「28日はそば打ち実演(体験)です！おやつに温かい“わんこそば”を頂きましょう♪」

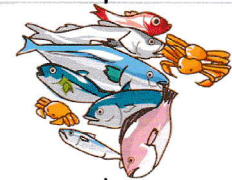
三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成29年12月4日(月)～12月9日(土)

| | 12月4日(月曜日) | 12月5日(火曜日) | 12月6日(水曜日) |
|-------|---|--|--|
| 主食 | やこめ | いなり寿司 | ごはん【ふりかけデイ】 |
| 副食 | ほうとう風うどん ほうれん草のごま和え 鶏肉もつ煮 フルーツ…白桃缶 漬物 | アスパラの和え物 かぶの含め煮 豆乳プリン 豚汁 — | キスと野菜の天ぷら インゲンのピーナツ和え 大根の煮物 味噌汁 のり佃煮 |
| エネルギー | 588kcal | 564kcal | 511kcal |
| おやつ | アップルパイ | フルーチェ | クレープ |

山梨県メニュー

| | 12月7日(木曜日) | 12月8日(金曜日) | 12月9日(土曜日) |
|-------|---|--|---|
| 主食 | ごはん | とりそばろ丼 | ごはん |
| 副食 | 豚肉と春雨のゴマ炒め チンゲン菜の和え物 ひじきの煮付 清汁 漬物 | がんもの含め煮 菜の花の白和え 赤だし汁 フルーツ…りんご 漬物 | 海鮮八宝菜 中華ポテト 杏仁フルーツ 中華スープ 漬物 |
| エネルギー | 531kcal | 596kcal | 523kcal |
| おやつ | 豆乳饅頭 | チョイス・チョコチップクッキー | アメリカンドッグ |



管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは山梨県！一体やこめとは何か？当日をお楽しみに。」