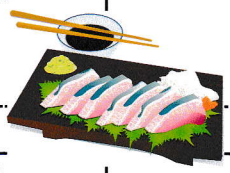
三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成29年11月13日(月)～11月18日(土)

	11月13日(月曜日)	11月14日(火曜日)	11月15日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ひじきごはん
副食	スパゲティーミートソース ブロッコリーのソテー ふわふわエッグ わかめスープ —	お刺身三点盛り 南瓜の煮物 チンゲン菜の炒め物 味噌汁 漬物	牛肉柔らか煮 菜の花のマヨ醤油和え ふろふき大根 清汁 漬物
エネルギー	600kcal	592kcal	570kcal
おやつ	きんつば	せんべい ・ 黒棒	たこ焼き



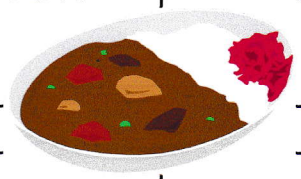
	11月16日(木曜日)	11月17日(金曜日)	11月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり
副食	鶏のレモン焼き 水菜とじゃこのサラダ フルーツ…カクテル缶 ポタージュスープ 漬物	豆腐ステーキ茸ソース さつま芋重ね煮 胡瓜とササミの梅肉和え 味噌汁 漬物	お好み焼き 温野菜サラダ もやしとピーマンの甘酢和え 味噌汁 漬物
エネルギー	584kcal	568kcal	585kcal
おやつ	たこ焼き	ドームケーキ ・ レモンティー	抹茶プリン

管理栄養士 伊藤から一言「10月16日よりお刺身の提供が解禁となりました。皆様、14日の三点盛をお楽しみに！」

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20日(月)～11月25日(土)

	11月20日(月曜日)	11月21日(火曜日)	11月22日(水曜日)
主食	カレーライス	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	茄子の煮物 トマトサラダ フルーツヨーグルト和え 漬物 —	ブリの照り焼き さつま芋と切昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	マーボー茄子 小龍包 杏仁フルーツ 中華スープ 漬物
エネルギー	597kcal	513kcal	534kcal
おやつ	クレープ	ブッセケーキ	リンゴゼリー



	11月23日(木曜日)	11月24日(金曜日)	11月25日(土曜日)
主食	ごはん	ロールパン	ばら寿司
副食	サバの味噌煮 白菜の和風和え 厚揚げの煮物 清汁 漬物	ビーフシチュー 大根サラダ きのこのバターソテー パインゼリー —	がんもの炊き合わせ 金時豆 キャベツのピーナッツ和え 赤だし汁 —
エネルギー	587kcal	598kcal	562kcal
おやつ	酒饅頭	シュークリーム	焼きプリンタルト

管理栄養士 伊藤から一言「ブリやサバなどの青背の魚は、血液をサラサラにする効果があるんですよ！」