

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11日(月)～12月16日(土)

	12月11日(月曜日)	12月12日(火曜日)	12月13日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	牛肉スタミナ炒め 高野豆腐の煮物 小松菜の海苔和え 清汁 漬物	クリームシチュー バターコーン 海藻サラダ ピーチゼリー 漬物	常夜鍋風煮 アスパラマヨネーズ和え フルーツ…グレープフルーツ 味噌汁 漬物
エネルギー	587kcal	595kcal	534kcal
おやつ	ふかし芋	おはぎ	焼きプリンタルト



	12月14日(木曜日)	12月15日(金曜日)	12月16日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	しめじごはん	ごはん
副食	カツオのたたき 炒り豆腐 胡瓜の梅和え 清汁 漬物	鶏と高野豆腐の炊き合わせ 南瓜の煮物 小松菜のおかか和え 赤だし汁 漬物	エビと白身魚のフライ スパゲティソース さつま芋の重ね煮 コンソメスープ 漬物
エネルギー	502kcal	531kcal	592kcal
おやつ	昆布茶・ようかん	アップルパイ	上用饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「常夜(じょうや)鍋の由来は、「毎晩食べても飽きない」ことからきているそうですよ！」

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18日(月)～12月23日(土)

	12月18日(月曜日)	12月19日(火曜日)	12月20日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	中華丼	カレーライス
副食	カレイの黄金焼き ぜんまいの炒め煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ほうれん草のごま和え 蒸しシューマイ フルーツ…みかん ワタンスープ 漬物	おとし玉子 グリーンサラダ フルーツヨーグルト 漬物 —
エネルギー	507kcal	516kcal	596kcal
おやつ	プチシュークリーム・レモンティー	ぜんざい	ババロア

	12月21日(木曜日)	12月22日(金曜日)	12月23日(土曜日)
主食	雑穀ごはん	ごはん	ごはん
副食	さわらの西京焼き 胡瓜とミョウガの酢の物 焼き茄子 清汁 漬物	鶏肉とピーマンの味噌炒め 南瓜の湯葉あんかけ 大根のサラダ 清汁 漬物	とんべい焼き 小松菜酢味噌和え きんぴらごぼう 味噌汁 漬物
エネルギー	556kcal	599kcal	572kcal
おやつ	ハッピーターン・ココナッツサブレ	柚子饅頭	チーズケーキ・アップルティー



管理栄養士 伊藤から一言「今年の冬至は22日です。南瓜を食べて柚子湯に浸かって、風邪に負けない体にしましょう！」