# 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30年9月3日(月)～9月8日(土)

| | 9月3日(月曜日) | 9月4日(火曜日) | 9月5日(水曜日) |
|---|---|---|---|
| 主食 | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | 鮭の散らし寿司 |
| 副食 | 酢豚<br>もやしのナムル<br>杏仁豆腐<br>中華スープ<br>漬物 | きのこハンバーグ<br>レンコンの炒め煮<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁<br>漬物 | 里芋と厚揚げの煮物<br>キャベツのごま和え<br>ところてん<br>清汁<br>— |
| エネルギー | 592kcal | 500kcal | 520kcal |
| おやつ | ミルクレープ | ベビードーナツ | どら焼き |

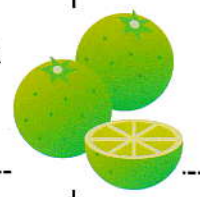
| | 9月6日(木曜日) | 9月7日(金曜日) | 9月8日(土曜日) |
|---|---|---|---|
| 主食 | ごはん | 雑穀ごはん | ごはん |
| 副食 | 天ぷら<br>白菜の山菜和え<br>切干大根煮<br>赤だし汁<br>のり佃煮 | 鶏のレモン焼き<br>じゃこピーマン炒め<br>南瓜の湯葉あんかけ<br>卵スープ<br>漬物 | カレイのなると煮<br>ひじきの白和え<br>切干大根の酢の物<br>清汁<br>漬物 |
| エネルギー | 513kcal | 538kcal | 505kcal |
| おやつ | ムーンライトケーキ | 黒糖饅頭 | オレンジゼリー |

管理栄養士 伊藤から一言「雑穀米はビタミン、ミネラル、食物繊維などをまとめて摂れるすごい食品なんです!!」

# 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30年9月10日(月)～9月15日(土)

| | 9月10日(月曜日) | 9月11日(火曜日) | 9月12日(水曜日) |
|---|---|---|---|
| 主食 | 麦ごはん | おにぎり | ごはん |
| 副食 | さばの塩焼き<br>とろろ芋<br>チンゲン菜のからし和え<br>味噌汁<br>漬物 | すだちおろしうどん<br>でこまわし風<br>ならえ<br>フルーツ…梨 | 牛肉スタミナ炒め<br>冬瓜のエビあんかけ<br>金時豆<br>清汁<br>漬物 |
| エネルギー | 584kcal | 518kcal | 589kcal |
| おやつ | かえでの実 | マドレーヌ・アップルティー | ロールケーキ(スイカ) |



| | 9月13日(木曜日) | 9月14日(金曜日) | 9月15日(土曜日) |
|---|---|---|---|
| 主食 | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | 栗ごはん |
| 副食 | ホキのカレー揚げ<br>南瓜の煮物<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁<br>漬物 | 鶏肉のチーズ焼き<br>大根の炒め煮<br>白菜の磯和え<br>ワカメスープ<br>漬物 | 鰆のごま味噌焼き<br>茄子のそぼろ煮<br>オクラのおろし和え<br>味噌汁<br>漬物 |
| エネルギー | 526kcal | 520kcal | 509kcal |
| おやつ | 今川焼き | プリン | くずもち風デザート |

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは徳島県！聞いたことのないメニューがございますが、皆様当日をお楽しみに♪」