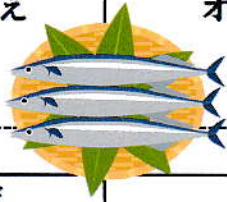


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成30年9月17日(月)～9月22日(土)

| | 9月17日(月曜日) | 9月18日(火曜日) | 9月19日(水曜日) |
|-------|--|---|--|
| 主食 | ごはん | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 |
| 副食 | 豚肉の生姜焼き 五目煮 キャベツのナムル風浸し 味噌汁 漬物 | 鶏肉の唐揚げマリネ風 さつまいの金平 チンゲン菜の辛子和え 清汁 漬物 | さんまの塩焼き 炊き合わせ オクラのおかか和え 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 518kcal | 577kcal | 506kcal |
| おやつ | 練りきり・ハッピーターン | ぱりんこ・エリーゼ | ババロア |



| | 9月20日(木曜日) | 9月21日(金曜日) | 9月22日(土曜日) |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------|---|
| 主食 | カレーライス | ごはん | おにぎり |
| 副食 | 温泉卵 海藻サラダ フルーツ…柿 漬物 — | アジの蒲焼 茄子和え 高野豆腐の煮付け 清汁 漬物 | 五目焼きそば チンゲン菜の卵炒め もずくとろろ 味噌汁 — |
| エネルギー | 597kcal | 501kcal | 569kcal |
| おやつ | エクレア | 蒸しパン・せんべい | 雪の宿・カステラ饅頭 |

管理栄養士 伊藤から一言「今が旬のさんまですが、日本人が一年間に食べるさんまの量は年間でおよそ10万トンだそうですよ!!」

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30年9月24日(月)～9月29日(土)

| | 9月24日(月曜日) | 9月25日(火曜日) | 9月26日(水曜日) |
|-------|--|---------------------------------------|--|
| 主食 | ごはん | 助六 | ごはん |
| 副食 | 和風ハンバーグ ひじきの煮物 シーチキンサラダ 味噌汁 漬物 | 鶏肉の野菜巻き 煮豆 畑菜の辛子和え 赤だし汁 — | 赤魚の野菜あんかけ れんこん金平 玉子豆腐 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 571kcal | 586kcal | 584kcal |
| おやつ | お月見饅頭 | ロールケーキ | 栗大福 |

| | 9月27日(木曜日) | 9月28日(金曜日) | 9月29日(土曜日) |
|-------|---|--|---|
| 主食 | 炊き込みご飯 | ごはん【ふりかけデイ】 | ごはん |
| 副食 | 栗入りかきあげ ピーマンのお浸し がんもの含め煮 味噌汁 漬物 | 蒸し鶏(ゴマ味噌ダレ) 小松菜のわさび和え トマトサラダ 清汁 漬物 | 厚揚げのあんかけ 焼き茄子 菜の花の錦糸和え 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 527kcal | 507kcal | 535kcal |
| おやつ | 桃まんじゅう | どら焼き | 洋梨のタルト |



管理栄養士 伊藤から一言「この献立の中に秋の行楽弁当の日が入っていますが、皆様お分かりですか？」