

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10月1日(月)～10月6日(土)

| | 10月1日(月曜日) | 10月2日(火曜日) | 10月3日(水曜日) |
|-------|--|---|---|
| 主食 | 赤飯(毎月1日は赤飯の日) | ごはん【ふりかけデイ】 | ごはん |
| 副食 | タラの西京焼き さつま芋の煮物 キャベツのピーナッツ和え 清汁 漬物 | 千草焼き 竹輪のしょうが焼き 小松菜と湯葉の和え物 清汁 漬物 | シルバーのカレームニエル ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの明太マヨネーズ和え オニオンスープ 漬物 |
| エネルギー | 520kcal | 512kcal | 525kcal |
| おやつ | クレープ | よもぎ饅頭 | ロールケーキ |



| | 10月4日(木曜日) | 10月5日(金曜日) | 10月6日(土曜日) |
|-------|---|---|-------------------------------------|
| 主食 | ごはん | 散らし寿司 | おにぎり |
| 副食 | 豆腐ステーキ(きのこあん) 南瓜の煮物 もやしの辛子和え 味噌汁 漬物 | 栗コロッケ 白菜の和え物 フルーツ…ぶどう缶 赤だし汁 — | お好み焼き 煮豆 白菜のゆかり和え 味噌汁 — |
| エネルギー | 530kcal | 593kcal | 575kcal |
| おやつ | 抹茶ババロア | 練りきり | ビスコ・レモンティー |

管理栄養士 伊藤から一言「今週も行楽弁当をご用意。皆様どれがお分かりですか？答えは当日までのお楽しみ♪」

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10月8日(月)～10月13日(土)

| | 10月8日(月曜日) | 10月9日(火曜日) | 10月10日(水曜日) |
|-------|--|--|---|
| 主食 | ごはん【ふりかけデイ】 | ハヤシライス | 麦ごはん |
| 副食 | ホキの磯辺揚げ 小松菜の煮浸し レンコンの炒め煮 清汁 漬物 | 玉子サラダ 雷こんにゃく フルーツ…キウイ 漬物 — | 鶏の炊き合わせ キャベツと若布のお浸し とろろ芋 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 571kcal | 591kcal | 516kcal |
| おやつ | たまごボーロ・ホットカルビス | フルーチェ | どら焼き |

| | 10月11日(木曜日) | 10月12日(金曜日) | 10月13日(土曜日) |
|-------|--|--|---------------------------------------|
| 主食 | ごはん | タコライス | 天丼 |
| 副食 | 牛肉と卵のオイスターソース炒め 焼き茄子 春雨のナムル 中華スープ 漬物 | 人參シリシリ もずく フルーツ…パイン缶 ソーメン汁 — | 金時豆 大根の煮物 フルーツ…びわ缶 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 582kcal | 559kcal | 592kcal |
| おやつ | 練りきり | ミニアメリカドッグ | 蒸しパン |

沖縄県メニュー



管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは沖縄県！これらのメニュー、皆様はどのような料理かご存知ですか？」