

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15日(月)～10月20日(土)

	10月15日(月曜日)	10月16日(火曜日)	10月17日(水曜日)
主食	芋ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	鯖の生姜煮 里芋田楽 春雨と胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	鶏のハチミツ照り焼き キャベツのゆかり和え 蓮根の炒め煮 味噌汁 漬物	エビフライ さつま芋のレモン煮 オニオンサラダ 野菜スープ 漬物
エネルギー	573kcal	501kcal	599kcal
おやつ	吹雪饅頭	ココアワッフル	カステラ



	10月18日(木曜日)	10月19日(金曜日)	10月20日(土曜日)
主食	親子丼	ごはん	カレーライス
副食	南瓜のえびあんかけ もやしの辛子和え 青リンゴゼリー 味噌汁 漬物	さつま揚げ 胡瓜の梅和え ごぼうの土佐煮 かき玉汁 漬物	インゲンのごま和え ふわふわエッグ フルーツヨーグルト 漬物 —
エネルギー	586kcal	536kcal	553kcal
おやつ	パイ饅頭	さとうきび饅頭	さつま芋と栗のタルト

管理栄養士 伊藤から一言「はちみつは、疲労回復や動脈硬化・高血圧の予防など、良いこと尽くしの食材ですよ！」

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10月22日(月)～10月27日(土)

	10月22日(月曜日)	10月23日(火曜日)	10月24日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 キャベツの酢の物 味噌汁 漬物	筑前煮 ほうれん草の菜種和え もやしのソテー 味噌汁 漬物	キスの南蛮漬け 南瓜のそぼろあんかけ 白菜の山菜和え 味噌汁 漬物
エネルギー	545kcal	518kcal	559kcal
おやつ	酒饅頭	ヨーグルトゼリー	ホットカルピス・エリーゼ

	10月25日(木曜日)	10月26日(金曜日)	10月27日(土曜日)
主食	助六	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	ひじきの煮付 長芋短冊 マロンババロア 赤だし汁 —	鶏肉のピカタ 春雨の酢の物 チンゲン菜の炒め物 セロリスープ 漬物	サンマの塩焼き 炒り豆腐 小松菜のわさび和え 清汁 漬物
エネルギー	578kcal	521kcal	536kcal
おやつ	もみじ饅頭	バームクーヘン	かすてら饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「涼しい季節になってきましたが、皆様風邪には気をつけてくださいね♪」