

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29日(月)～11月3日(土)

	10月29日(月曜日)	10月30日(火曜日)	10月31日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	サイコロステーキ さつま芋のオレンジ煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 漬物	ポークソテー(マスタード風) ほうれん草のおかか和え かぶの含め煮 味噌汁 漬物	親子うどん 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し ハロウィンデザート —
エネルギー	591kcal	535kcal	568kcal
おやつ	チョコ饅頭	チーズケーキ	せんざい



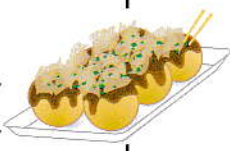
	11月1日(木曜日)	11月2日(金曜日)	11月3日(土曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	カレイのもろみ焼き 小田巻き蒸し なます 味噌汁 漬物	麻婆豆腐 チンゲン菜の炒め煮 もやしのソテー 中華スープ 漬物	鶏肉の山椒焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え ひじきの煮物 味噌汁 漬物
エネルギー	504kcal	548kcal	500kcal
おやつ	スイートポテト	パンプキンマフィン	黒ごま饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「10月31日はハロウィンです！どんなデザートが昼食に出てくるのか楽しみです♪」

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11月5日(月)～11月10日(土)

	11月5日(月曜日)	11月6日(火曜日)	11月7日(水曜日)
主食	散らし寿司	ごはん	ごはん
副食	キャベツのごま和え がんもの含め煮 フルーツ…柿 赤だし汁 —	アジのねぎ味噌焼き きんぴらごぼう 春雨の酢の物 清汁 漬物	鶏のパン粉焼き ブロッコリーのカレーソテー マセドアンサラダ コーンスープ 漬物
エネルギー	565kcal	525kcal	580kcal
おやつ	ムーンライトケーキ・レモンティー	きなこプリン	おはぎ

	11月8日(木曜日)	11月9日(金曜日)	11月10日(土曜日)
主食	ハヤシライス	ごはん【ふりかけデイ】	麦ごはん
副食	海藻サラダ ベーコンエッグ 三色杏仁ゼリー 漬物 —	揚げ出し豆腐 焼き茄子 小松菜の煮浸し 味噌汁 漬物	肉じゃが 菜の花の青じそマヨ和え とろろ芋 味噌汁 漬物
エネルギー	544kcal	533kcal	593kcal
おやつ	ねりきり	たこ焼き	たこ焼き



管理栄養士 伊藤から一言「今週のおやつには“たこ焼き”が入っています。皆様楽しく作りながらお召上がりください！」