

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12日(月)～11月17日(土)

	11月12日(月曜日)	11月13日(火曜日)	11月14日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん
副食	スパゲティーミートソース ごぼうサラダ フルーツ…キウイ わかめスープ —	カレイの揚げ煮 がんもの含め煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 漬物	芋煮 おみ漬け フルーツ…洋梨缶 どんがら汁 漬物
エネルギー	590kcal	524kcal	518kcal
おやつ	ババロア	せんべい	たこ焼き



	11月15日(木曜日)	11月16日(金曜日)	11月17日(土曜日)
主食	きのこごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	鶏肉のホイル焼き ふろふき大根 小松菜のわさび和え 清汁 漬物	鮭の秋色蒸し 南瓜の煮物 糸こんにゃくの金平 味噌汁 漬物	厚揚げのあんかけ 胡瓜の酢の物 れんこんの田舎煮 味噌汁 漬物
エネルギー	501kcal	502kcal	575kcal
おやつ	たこ焼き	焼きプリンタルト	クレープ・アップルティー

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは山形県ですが、どんなものが出てくるかは当日のお楽しみに♪」

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19日(月)～11月24日(土)

	11月19日(月曜日)	11月20日(火曜日)	11月21日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ポークカレー	ごはん
副食	ブリの照り焼き じゃが芋のたらこ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	サラダ フルーツヨーグルト 漬物 — —	えびフライ チンゲン菜のソテー オニオンスライス 卵スープ 漬物
エネルギー	512kcal	588kcal	538kcal
おやつ	ドームケーキ	パンキンマフィン	栗饅頭



	11月22日(木曜日)	11月23日(金曜日)	11月24日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	サバの味噌煮 ぜんまいの炒め煮 春菊のポン酢和え 清汁 漬物	煮込みハンバーグ ブロッコリーの和え物 さつま芋のレモン煮 豆乳スープ 漬物	八宝菜 小籠包 もやしの大葉土佐和え 中華スープ 漬物
エネルギー	585kcal	589kcal	598kcal
おやつ	レモンケーキ	黒糖饅頭	ビスコ

管理栄養士 伊藤から一言「気が付けば今年もあと一ヶ月と少しですね。寒い日が続きますが、体調管理にお気を付けてください！」