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12月10日(月)～12月15日(土)

	12月10日(月曜日)	12月11日(火曜日)	12月12日(水曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	タラの沢煮あん ごぼうとひじきの金平 茄子のとろろあんかけ 味噌汁 漬物	青森県メニュー 生姜味噌おでん めかぶと胡瓜の酢の物 フルーツ…りんご けの汁 漬物	焼きビーフン 豆腐焼売三種 インゲンの和え物 わかめスープ 漬物
エネルギー	521kcal	577kcal	501kcal
おやつ	抹茶ワッフル	きなこプリン	バームクーヘン

	12月13日(木曜日)	12月14日(金曜日)	12月15日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん
副食	えび団子の炒め物 茶碗蒸し 胡瓜の梅和え 味噌汁 漬物	ササミフライ 南瓜の煮物 白菜のお浸し コンソメスープ 漬物	赤魚の塩焼き 小松菜のおかか和え 金平れんこん 豚汁 漬物
エネルギー	501kcal	543kcal	506kcal
おやつ	コーヒーゼリー	アップルパイ	味噌饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは青森県！いつも食べている“おでん”と何が違うのか？当日をお楽しみに♪」

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12月17日(月)～12月22日(土)

	12月17日(月曜日)	12月18日(火曜日)	12月19日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	中華丼	ごはん
副食	高野豆腐の炊き合わせ こんにゃくの甘辛炒め ほうれん草のお浸し 清汁 漬物	大学芋 豆腐サラダ フルーツ…キウイ 味噌汁 漬物	鰆の西京焼き 長芋の白煮 キャベツのごま和え 清汁 漬物
エネルギー	508kcal	542kcal	517kcal
おやつ	ババロア	雪の宿	炭酸饅頭

	12月20日(木曜日)	12月21日(金曜日)	12月22日(土曜日)
主食	カレーライス	ごはん	ごはん
副食	温泉卵 トマトサラダ パインゼリー 漬物 —	カツオのたたき ピーマンのおかか和え 茄子の揚げ煮 味噌汁 梅びしお	チキンカツ ごぼうの土佐煮 パンプキンサラダ セロリスープ 漬物
エネルギー	585kcal	511kcal	579kcal
おやつ	プリン	ブッセ	ゆず饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「22日は冬至です。南瓜やゆずで体を温めて冬を乗り切りましょう！」