

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和元年9月2日(月)～9月7日(土)

	9月2日(月曜日)	9月3日(火曜日)	9月4日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	高菜ピラフ
副食	さつま揚げ レンコンの炒め煮 小松菜のわさび和え 味噌汁 漬物	麻婆茄子 もやしのナムル 青リンゴゼリー 中華スープ 漬物	鶏のハチミツ照焼き マッシュポテト ナポリタン コンソメスープ —
エネルギー	565kcal	496kcal	553kcal
おやつ	エクレア	ようかん	ロールケーキ(巨峰)



	9月5日(木曜日)	9月6日(金曜日)	9月7日(土曜日)
主食	散らし寿司	ハヤシライス	ごはん
副食	里芋のそぼろあんかけ インゲンのマヨ和え 抹茶寒天 赤だし汁 —	春雨サラダ 南瓜と玉葱のバター醤油焼き 漬物 — —	タラの揚げ煮 たけのこ金平 白菜の酢の物 豚汁 漬物
エネルギー	559kcal	603kcal	509kcal
おやつ	どら焼き	ココアワッフル	炭酸饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「あっという間に8月も終わり9月に突入しました。これから秋に向けて涼しくなっていきますね！」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和元年9月9日(月)～9月14日(土)

	9月9日(月曜日)	9月10日(火曜日)	9月11日(水曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	おにぎり
副食	オムレツ ブロッコリーのカレーソテー スパゲティーサラダ セロリスープ 漬物	サンマの蒲焼き とろろ芋 チンゲン菜の辛子和え 清汁 漬物	盛岡じゃじゃ麺 めかぶの酢の物 金時豆 芋の子汁 —
エネルギー	555kcal	546kcal	636kcal
おやつ	ミニ今川焼き	ババロア	マドレーヌ・ジョア

岩手県メニュー

	9月12日(木曜日)	9月13日(金曜日)	9月14日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	豚の生姜炒め 南瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物	エビフライ 海藻サラダ お月見ゼリー ポタージュスープ 漬物	サワラの梅焼き 五目煮 キャベツのわさびマヨネーズ和え 豚汁 漬物
エネルギー	592kcal	568kcal	547kcal
おやつ	練りきり	うさぎ饅頭	ふかし芋



管理栄養士 伊藤から一言「今年の中秋の名月は13日です。綺麗な月が見えるといいですね♪」