

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16日(月)～9月21日(土)

	9月16日(月曜日)	9月17日(火曜日)	9月18日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	かき揚げ 里芋の煮物 祝い饅頭 味噌汁 —	豚肉のピカタ 竹輪の生姜焼き きのごソテー セロリスープ 漬物	赤魚の野菜あんかけ じゃが芋の土佐煮 大根とシラスのサラダ 味噌汁 漬物
エネルギー	582kcal	582kcal	520kcal
おやつ	黒糖ドーナツ	黒ごま饅頭	抹茶プリン



	9月19日(木曜日)	9月20日(金曜日)	9月21日(土曜日)
主食	ごはん	カレーライス	おにぎり
副食	鶏の唐揚げ 里芋田楽 きゅうりとミョウガの酢の物 卵スープ 漬物	温泉卵 カニサラダ フルーツ…キウイ 漬物 —	焼きそば チンゲン菜の卵炒め 梨ゼリー 味噌汁 —
エネルギー	583kcal	577kcal	616kcal
おやつ	グレープゼリー	ミニ今川焼き	桃のタルト

管理栄養士 伊藤から一言「16日は敬老の日です。皆様、これからも元気にお過ごしくださいね♪」

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23日(月)～9月28日(土)

	9月23日(月曜日)	9月24日(火曜日)	9月25日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	いなり寿司
副食	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト オニオンサラダ 野菜スープ 漬物	サバの味噌煮 ほうれん草のごま和え 玉子豆腐 清汁 漬物	おつゆ麩の卵とじ レンコンとこんにゃくの煮物 フルーツみつ豆 赤だし汁 —
エネルギー	510kcal	548kcal	636kcal
おやつ	シュークリーム	ブルーベリーケーキ	ロールケーキ



	9月26日(木曜日)	9月27日(金曜日)	9月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	肉じゃが カリフラワーのカレー炒め めかぶの酢の物 味噌汁 漬物	蒸し鶏(ごま味噌ダレ) 大根のなめたけ和え 南瓜の煮物 清汁 漬物	厚揚げのあんかけ 焼き茄子 インゲンのマヨネーズ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	576kcal	526kcal	581kcal
おやつ	小豆のムース	栗饅頭	バームクーヘン

管理栄養士 伊藤から一言「23日からの3日間は赤とんぼ喫茶です。美味しいおやつをご用意しておりますので、お楽しみに★」