

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10月14日(月)～10月19日(土)

	10月14日(月曜日)	10月15日(火曜日)	10月16日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	芋ごはん	ごはん
副食	豆腐ハンバーグ(野菜あんかけ) たけのこ金平 ふきのお浸し 味噌汁 漬物	サバの生姜煮 揚げ茄子の煮浸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 —	ポークピカタ スパゲティソース オニオンスライス コンソメスープ 漬物
エネルギー	400kcal	585kcal	596kcal
おやつ	スイートポテト	抹茶ワッフル	甘納豆



	10月17日(木曜日)	10月18日(金曜日)	10月19日(土曜日)
主食	ごはん	卵丼	ごはん
副食	さつま揚げ チンゲン菜の中華和え れんこんの田舎煮 かき玉汁 漬物	切干大根煮 春雨のごま酢和え フルーツ…キウイ 味噌汁 —	鶏の照り焼き 小松菜のわさび和え とろろ芋 ミニそば 漬物
エネルギー	603kcal	585kcal	522kcal
おやつ	マドレーヌ	さつま芋と栗のタルト	かえでの実

管理栄養士 伊藤から一言「さつま揚げは、魚のすり身に木綿豆腐・ごぼう・さつま芋・人参を入れ、カラッと揚げたものです。」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和元年10月21日(月)～10月26日(土)

	10月21日(月曜日)	10月22日(火曜日)	10月23日(水曜日)
主食	天井	ごはん	ごはん
副食	白菜の梅肉和え 大根の煮物 金時豆 赤だし汁 —	筑前煮 もやしの辛子和え 茄子のとろろあんかけ 味噌汁 漬物	太刀魚の柚庵焼き 小松菜の酢味噌和え 里芋の煮付け 清汁 漬物
エネルギー	565kcal	517kcal	539kcal
おやつ	青リンゴゼリー	ふかし芋	酒饅頭

	10月24日(木曜日)	10月25日(金曜日)	10月26日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	鮭寿司	ごはん
副食	豚肉のゴマだれ炒め たけのこの土佐煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 漬物	ひじきの煮付け 長芋短冊 柿ゼリー 赤だし汁 —	おろし豚カツ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの明太マヨネーズ和え かき玉汁 漬物
エネルギー	473kcal	519kcal	553kcal
おやつ	雪の宿	ホットカルピス・蒸しパン	ようかん



管理栄養士 伊藤から一言「これからどんどん寒くなっていきますが、皆様体調管理はしっかりできていますか？」