

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28日(月)～11月2日(土)

	10月28日(月曜日)	10月29日(火曜日)	10月30日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	カツオのたたき ほうれん草のお浸し 田楽 清汁 漬物	コロッケ カリフラワーの梅肉和え 五目煮豆 味噌汁 漬物	鶏肉の甘酢煮 チンゲン菜のナムル もやしのソテー 中華スープ 漬物
エネルギー	449kcal	581kcal	473kcal
おやつ	りんごのタルト	プリン	ロールケーキ(抹茶)

	10月31日(木曜日)	11月1日(金曜日)	11月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん【ふりかけデイ】
副食	なめこそば 高野の卵とじ 白菜のお浸し ハロウィンデザート —	鱈の西京焼き ひじきの炒め煮 切干大根の酢の物 清汁 漬物	イカと大根の煮物 じゃが芋のたらこ炒め キャベツのごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	499kcal	516kcal	439kcal
おやつ	豆乳饅頭	エクレア	ミニ今川焼き

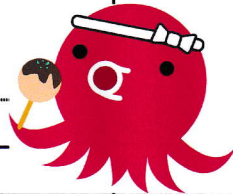


管理栄養士 伊藤から一言「31日はハロウィンです！「トリック・オア・トリート」お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ～♪」

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11月4日(月)～11月9日(土)

	11月4日(月曜日)	11月5日(火曜日)	11月6日(水曜日)
主食	ごはん	鮭散らし寿司	ごはん
副食	鶏のから揚げ 南瓜の煮物 オクラの和え物 味噌汁 漬物	厚揚げと小松菜の煮物 煮豆 栗ムース にゅうめん —	牛肉の柳川風煮 れんこん金平 ほうれん草のおかか和え 赤だし汁 漬物
エネルギー	600kcal	551kcal	537kcal
おやつ	たこ焼き	たこ焼き	きなこプリン



	11月7日(木曜日)	11月8日(金曜日)	11月9日(土曜日)
主食	ハヤシライス	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	温泉卵 ツナサラダ フルーツ盛り合わせ 漬物 —	鱈の南蛮漬け さつま芋の甘煮 アスパラマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	鶏肉の山椒焼き 白菜の和え物 切干大根煮 味噌汁 漬物
エネルギー	553kcal	467kcal	430kcal
おやつ	ぜんざい	ドームケーキ	さとうきび饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「4日と5日のおやつはたこ焼きです。皆様、楽しく焼きながらお召し上がりくださいね！」