三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和元年年11月11日(月)～11月16日(土)

広島県メニュー

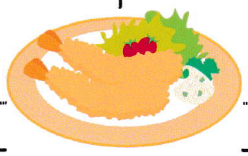
	11月11日(月曜日)	11月12日(火曜日)	11月13日(水曜日)
主食	あなご飯	ごはん	ごはん
副食	浜子風鍋 煮ごめ レモンゼリー 清汁 —	豆腐ステーキ(茸ソースかけ) 茄子の揚げ煮 オクラの梅肉和え 味噌汁 漬物	お刺身3点盛り 炊き合わせ フルーツ…柿 味噌汁 漬物
エネルギー	527kcal	553kcal	502kcal
おやつ	もみじ饅頭	まがり煎餅	たこ焼き

	11月14日(木曜日)	11月15日(金曜日)	11月16日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	きのこご飯	ごはん
副食	焼きビーフン エビ焼売 ほうれん草のごま和え 卵スープ 漬物	牛肉柔らか煮 春雨の酢の物 ふろふき大根 清汁 —	アジの塩焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のわさび醤油和え 団子汁 漬物
エネルギー	489kcal	534kcal	501kcal
おやつ	たこ焼き	レモンティー ・ ムーンライトケーキ	コーヒーゼリー

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは広島県です！皆様、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

令和元年11月18日(月)～11月23日(土)



	11月18日(月曜日)	11月19日(火曜日)	11月20日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	チキンカレー
副食	豚肉の甘酢あんかけ 茄子和え ブロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	ミックスフライ(エビ・タラ) 南瓜の煮物 オニオンサラダ コンソメスープ 漬物	味しみ卵 ツナサラダ フルーツヨーグルト 漬物 —
エネルギー	583kcal	634kcal	601kcal
おやつ	抹茶プリン	塩まんじゅう	カステラ

	11月21日(木曜日)	11月22日(金曜日)	11月23日(土曜日)
主食	生姜ごはん	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】
副食	カレイのもろみ焼き 卵豆腐のあんかけ 白和え 清汁 —	ちゃんぽん インゲンのごま和え 煮豆 フルーツ…柿 —	鮭の照焼き 炒り豆腐 白菜の中華和え 味噌汁 漬物
エネルギー	455kcal	517kcal	504kcal
おやつ	ババロア	蒸しパン	ルマンド

管理栄養士 伊藤から一言「生姜に含まれるショウガオールは血行を良くし、体を温めてくれますよ！」