

### 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25日(月)～11月30日(土)

	11月25日(月曜日)	11月26日(火曜日)	11月27日(水曜日)
主食	助六寿司	ごはん	ごはん
副食	にしの甘露煮 白菜のお浸し ピーチゼリー 赤だし汁 —	南瓜コロッケ かぶの含め煮 ほうれん草の菜種和え パンプキンスープ 漬物	麻婆茄子 ビーフン炒め 大学芋 中華スープ 漬物
エネルギー	569kcal	607kcal	554kcal
おやつ	甘納豆	シュークリーム	そば上用饅頭



	11月28日(木曜日)	11月29日(金曜日)	11月30日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	おにぎり
副食	鶏の南蛮漬け チンゲン菜のソテー もやしの大葉土佐和え 味噌汁 漬物	サワラの木の芽焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツと若布のお浸し 豚汁 漬物	カレーうどん 五目煮 小松菜のお浸し フルーツ…りんご —
エネルギー	501kcal	521kcal	576kcal
おやつ	どら焼き	スイートポテト	抹茶ババロア

管理栄養士 伊藤から一言「遂に12月に突入します！寒い日が続いていますが、皆様体調管理は大丈夫ですか？」

### 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12月2日(月)～12月7日(土)

	12月2日(月曜日)	12月3日(火曜日)	12月4日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ミルクパン
副食	すき焼き 白菜の梅肉和え フルーツ…みかん 味噌汁 漬物	ブリの照り焼き 春雨の酢の物 小松菜の和え物 赤だし汁 漬物	ビーフンチュー 海藻サラダ イチゴババロア — —
エネルギー	590kcal	494kcal	627kcal
おやつ	チョコレート饅頭	練りきり	雪の宿



	12月5日(木曜日)	12月6日(金曜日)	12月7日(土曜日)
主食	散らし寿司	ごはん	ごはん
副食	キャベツのピーナッツ和え 大根の炒め煮 フルーツポンチ 清汁 —	天ぷら 五目煮豆 胡瓜の酢の物 味噌汁 のり佃煮	かに玉 里芋とふきの煮物 もやしとほうれん草のナムル 中華スープ 漬物
エネルギー	539kcal	535kcal	519kcal
おやつ	炭酸饅頭	蒸しパン	エクレア

管理栄養士 伊藤から一言「気が付けば、2020年までもうすぐです。新年を迎えるまで健康で元気に過ごしましょう！」