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2年8月31日(月)～9月5日(土)

	8月31日(月曜日)	9月1日(火曜日)	9月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	高菜ピラフ
副食	冷やしそうめん れんこんの田舎煮 白菜の中華和え フルーツ・・・オレンジ —	鶏の炊き合わせ 金平ごぼう 小松菜のわさび和え 清汁 漬物	イカリングフライ ジャーマンソテー 三色ゼリー かき玉スープ —
エネルギー	538kcal	460kcal	605kcal
おやつ	ふかし芋	ムーンライトクッキー	黒棒

	9月3日(木曜日)	9月4日(金曜日)	9月5日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	鮭の散らし寿司
副食	カレイのなると煮 ひじきの炒め煮 もやしのポン酢和え 豚汁 漬物	天ぷら 金時豆 白菜の酢の物 赤だし汁 のり佃煮	里芋と厚揚げの煮物 そうめんサラダ ヨーグルトゼリー 清汁 —
エネルギー	458kcal	523kcal	602kcal
おやつ	ロールケーキ	水まんじゅう	ルマンド

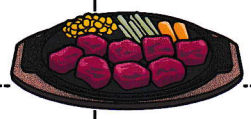
管理栄養士 伊藤から一言「皆様、9月に突入しました！！まだまだ暑い日が続きますが、頑張りましょう♪」

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2年9月7日(月)～9月12日(土)

	9月7日(月曜日)	9月8日(火曜日)	9月9日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	さつま揚げ れんこん金平 カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁 漬物	照焼きハンバーグ ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 漬物	ホキのカレー揚げ 南瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物
エネルギー	552kcal	516kcal	506kcal
おやつ	ババロア	まがりせんべい	マドレーヌ

	9月10日(木曜日)	9月11日(金曜日)	9月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	サバの味噌煮 とろろ芋 チンゲン菜のからし和え 清汁 漬物	サイコロステーキ 里芋の煮物 インゲンのマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	太刀魚の梅焼き 五目煮 キャベツのナムル風 赤だし汁 漬物
エネルギー	555kcal	603kcal	513kcal
おやつ	ようかん	プリン	黒糖ドーナツ



管理栄養士 伊藤から一言「皆様から好評のサイコロステーキをいれておりますので、お楽しみに！！」