

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14日(月)～9月19日(土)

	9月14日(月曜日)	9月15日(火曜日)	9月16日(水曜日)
主食	ハヤシライス	ひじきごはん	ごはん
副食	海藻サラダ 金平ごぼう りんごゼリー 漬物 —	ブリのごま風味焼き 茄子の揚げ煮 切干大根の酢の物 清汁 —	牛肉の柳川風煮 もやしのソテー インゲンのごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	553kcal	543kcal	505kcal
おやつ	きんつば・あられ	もなか・あられ	もなか・あられ



	9月17日(木曜日)	9月18日(金曜日)	9月19日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり
副食	鶏のから揚げ 里芋の煮付け めかぶの酢の物 中華スープ 漬物	鮭の香味焼き 茄子の煮浸し 白菜のゆかり和え 赤だし汁 漬物	焼きそば かぶの含め煮 胡瓜と竹輪の梅和え 味噌汁 —
エネルギー	578kcal	488kcal	465kcal
おやつ	牛乳寒天	今川焼き	ドームケーキ

管理栄養士 伊藤から一言「14日から16日は赤とんぼ喫茶です。皆様、当日のおやつをお楽しみに！」

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2年9月21日(月)～9月26日(土)

	9月21日(月曜日)	9月22日(火曜日)	9月23日(水曜日)
主食	栗ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	アジの西京焼き 南瓜の炊き合わせ まんじゅう 清汁 —	鶏肉の山椒焼き うまい菜のなめ茸和え さつま芋のレモン煮 味噌汁 漬物	さんまの蒲焼き 小松菜のお浸し 厚揚げのピーナッツ味噌炒め 清汁 漬物
エネルギー	525kcal	492kcal	589kcal
おやつ	レモンゼリー	栗大福	クレープ・レモンティー



	9月24日(木曜日)	9月25日(金曜日)	9月26日(土曜日)
主食	ごはん	サラダ巻き	ごはん
副食	かき揚げ キャベツの和え物 金時豆 味噌汁 漬物	牛肉の柔らか煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ・・・巨峰 清汁 —	豆腐のエビあんかけ 炒り卵 インゲンのマヨ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	522kcal	596kcal	543kcal
おやつ	桃まんじゅう	小豆ムース	ココナッツサブレ

管理栄養士 伊藤から一言「21日は敬老の日です。昼食にお饅頭を付けていますので、どうぞ召し上がれ♪」