

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28日(月)～10月3日(土)

	9月28日(月曜日)	9月29日(火曜日)	9月30日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	おにぎり
副食	メンチカツ 煮奴 もやしの辛し和え 味噌汁 漬物	和風オムレツ 竹輪の生姜焼き おろしなめたけ 清汁 漬物	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 もやしの甘酢和え フルーツ・・・キウイ —
エネルギー	516kcal	543kcal	563kcal
おやつ	洋梨のタルト	おはぎ	ミニシュークリーム

	10月1日(木曜日)	10月2日(金曜日)	10月3日(土曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	きのこピラフ	ごはん
副食	さんまの塩焼き キャベツのピーナッツ和え お月見まんじゅう 赤だし汁 漬物	カニクリームコロッケ ほうれん草のごま和え フルーツ・・・梨 コンソメスープ —	ホキの磯部揚げ うまい菜の煮びたし 卵豆腐 清汁 漬物
エネルギー	589kcal	492kcal	522kcal
おやつ	抹茶ミルクババロア	薩摩芋と栗のタルト	ようかん



管理栄養士 伊藤から一言「今年のお月見は10月1日です。昼食にお饅頭を用意しておりますのでお楽しみに！」

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10月05日(月)～10月10日(土)

	10月5日(月曜日)	10月6日(火曜日)	10月7日(水曜日)
主食	穴子の散らし寿司	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	大根の煮物 白菜の和え物 赤だし汁 くりのムース —	マーボー豆腐 焼き茄子 ほうれん草と春雨のナムル 中華スープ 漬物	肉じゃが 胡瓜の酢の物 たけのご金平 かき玉汁 漬物
エネルギー	533kcal	533kcal	495kcal
おやつ	たまごボーロ	フルーチェ	どら焼き



	10月8日(木曜日)	10月9日(金曜日)	10月10日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	麦ごはん
副食	ねぎ塩焼きそば 華いか焼売 ブロッコリーのピーナッツ和え 団子汁 —	天ぷら 大根の煮物 小松菜の湯葉和え 味噌汁 のり佃煮	赤魚の炊き合わせ 白菜と若布のお浸し とろろ芋 味噌汁 —
エネルギー	512kcal	509kcal	481kcal
おやつ	ミニアメリカドッグ	プリン	蒸しパン・ホットカルピス

管理栄養士 伊藤から一言「皆様は焼きそばはソース派・塩派のどちらですか？私はやっぱりソース派ですね♪」