

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26日(月)～10月31日(土)

	10月26日(月曜日)	10月27日(火曜日)	10月28日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	豚肉の旨煮 卵焼き 小松菜のマヨネーズ和え 清汁 漬物	牛肉野菜炒め 小田巻蒸し 大根なます 味噌汁 漬物	八宝菜 もやしの大葉土佐和え 華いか焼売 わかめスープ 漬物
エネルギー	552kcal	506kcal	479kcal
おやつ	ココナッツサブレ	オレンジゼリー	ロールケーキ(焼き芋)

	10月29日(木曜日)	10月30日(金曜日)	10月31日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	サバの照り焼き 白菜の中華和え ひじきの炒め煮 沢煮椀 漬物	チキンカツ 茄子田楽 白菜のゆかり和え 清汁 漬物	なめこそば 卵の花 白菜のお浸し ハロウィンデザート —
エネルギー	570kcal	532kcal	491kcal
おやつ	どら焼き(カスタード)	プリン	炭酸饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「31日はハロウィンです。「トリック・オア・トリート」お菓子をくれないとイタズラしちゃうぞ～！」

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11月2日(月)～11月7日(土)

	11月2日(月曜日)	11月3日(火曜日)	11月4日(水曜日)
主食	ごはん	ハヤシライス	ごはん
副食	エビマヨ 切干大根煮 オクラの和え物 味噌汁 漬物	サラダ フルーツ盛り合わせ 漬物 — —	豚肉のねぎ塩こうじ炒め 茶碗蒸し インゲンのごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	527kcal	513kcal	593kcal
おやつ	もものタルト	ぜんざい	きなこプリン

	11月5日(木曜日)	11月6日(金曜日)	11月7日(土曜日)
主食	助六	ごはん【ふりかけデイ】	他人丼
副食	小松菜のからし和え たけのこの旨煮 フルーツ・・・柿 赤だし汁 —	鶏と茄子の味噌炒め ごぼうの土佐煮 梅入りしらすおろし 清汁 漬物	南瓜の炊き合わせ カリフラワーの梅肉和え のっぺい汁 — —
エネルギー	526kcal	426kcal	544kcal
おやつ	練り切り	ドームケーキ(カスタード)	チョコ饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「11月に入り、今年もあと僅かです。1年はあっという間に経ってしまいますね。」