

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9日(月)～11月14日(土)

	11月9日(月曜日)	11月10日(火曜日)	11月11日(水曜日)
主食	おにぎり	麦ごはん	ごはん
副食	五目にゅうめん チンゲン菜のわさび醤油和え 厚焼きたまご — —	揚げ出し豆腐 ほうれん草の煮浸し とろろ芋 味噌汁 漬物	タラのカレームニエル キャベツとしらすのサラダ フルーツ・・・びわ缶 ポタージュースープ 漬物
エネルギー	506kcal	521kcal	531kcal
おやつ	どら焼き	プチシュー	青りんごゼリー



	11月12日(木曜日)	11月13日(金曜日)	11月14日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	鮭のチャンチャン焼き 南瓜の煮物 めかぶの酢の物 清汁 漬物	すき焼き 温泉卵 もやしとピーマンの甘酢和え 味噌汁 漬物	鶏のパン粉焼き マカロニのカレーソテー 海藻サラダ セロリスープ 漬物
エネルギー	478kcal	496kcal	496kcal
おやつ	せんざい	まがりせんべい	そば上用饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「寒い季節になってきたので、温かい料理がより美味しく感じますね！！」

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16日(月)～11月21日(土)

	11月16日(月曜日)	11月17日(火曜日)	11月18日(水曜日)
主食	ごはん	芋ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	ブリの照り焼き さつま芋と切昆布の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁 漬物	豚肉野菜鍋 焼き茄子 味噌汁 — —	スズキのマヨネーズ焼き かぶのエビあんかけ オニオンスライス 味噌汁 漬物
エネルギー	498kcal	535kcal	456kcal
おやつ	抹茶プリン	酒まんじゅう	黒糖ムース

	11月19日(木曜日)	11月20日(金曜日)	11月21日(土曜日)
主食	ごはん	ポークカレー	ごはん
副食	カツオのたたき 小松菜の煮浸し 白和え 豚汁 漬物	サラダ フルーツヨーグルト 漬物 — —	海鮮八宝菜 ブロッコリーのナムル マンゴープリン 中華スープ 漬物
エネルギー	512kcal	587kcal	490kcal
おやつ	レアチーズケーキ	雪の宿	ルマンド



管理栄養士 伊藤から一言「お刺身の次は「カツオのたたき」をメニューに入れました！皆様当日をお楽しみに♪」