

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23日(月)～11月28日(土)

	11月23日(月曜日)	11月24日(火曜日)	11月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ばら寿司
副食	赤魚の揚げ煮 胡瓜の酢の物 卵の花 味噌汁 漬物	ビーフシチュー チキンサラダ 青りんごゼリー 漬物 —	南瓜の炊き合わせ ほうれん草の辛子和え 牛乳寒天 清汁 —
エネルギー	559kcal	557kcal	444kcal
おやつ	パバロア	ムーンライトクッキー	マドレーヌ

	11月26日(木曜日)	11月27日(金曜日)	11月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	アジの南蛮漬け ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	鶏の照り煮 もやしのソテー インゲンの辛子和え 粕汁 漬物	鱈の木の芽焼 高野豆腐の含め煮 キャベツと若布のお浸し 味噌汁 漬物
エネルギー	516kcal	454kcal	452kcal
おやつ	どら焼き(抹茶あん)	練り切り	焼きプリンタルト



管理栄養士 伊藤から一言「11月も終わり、ついに12月に突入します。皆様、2021年までもうすぐですよ！」

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30日(月)～12月5日(土)

	11月30日(月曜日)	12月1日(火曜日)	12月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	きつねうどん 五目煮 小松菜のお浸し フルーツ…びわ缶 —	さつま揚げ ひじきの煮付け 大根とふきの煮物 味噌汁 漬物	石狩鍋 キャベツのしそ和え フルーツ…みかん 清汁 漬物
エネルギー	460kcal	577kcal	436kcal
おやつ	吹雪饅頭	フルーチェ	蒸しパン



	12月3日(木曜日)	12月4日(金曜日)	12月5日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	いなり寿司
副食	海鮮八宝菜 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのナムル 中華スープ 漬物	穴子だし巻き卵 春雨の酢の物 小松菜の和え物 赤だし汁 漬物	柿の白和え キャベツの煮浸し 豚汁 — —
エネルギー	433kcal	494kcal	556kcal
おやつ	パイ饅頭(こしあん)	雪の宿	カステラ

管理栄養士 伊藤から一言「12月に入り寒い日が続きます。皆様、体調を崩されないように注意してくださいね♪」