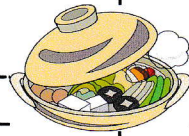


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表  
令和2年12月7日(月)～12月12日(土)

	12月7日(月曜日)	12月8日(火曜日)	12月9日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鱈の西京焼き 高野の煮物 きのこのサラダ 清汁 漬物	豆腐ハンバーグ(野菜あんかけ) さつまいもの金平 大根サラダ 味噌汁 漬物	白身魚(タラ)のフライ 南瓜の煮物 白菜のお浸し コンソメスープ 漬物
エネルギー	458kcal	457kcal	528kcal
おやつ	スイートポテト	ロールケーキ(いちご)	黒棒

	12月10日(木曜日)	12月11日(金曜日)	12月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	常夜鍋 とろろ芋 胡瓜ともやしの梅和え 味噌汁 漬物	鮭の塩焼き ひじきの煮付け 焼き茄子 味噌汁 漬物	麻婆茄子 蒸しシューマイ インゲンのごま和え 中華スープ 漬物
エネルギー	489kcal	403kcal	463kcal
おやつ	ビスコ	りんごのタルト	炭酸饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「常夜(じょうや)鍋の由来は、「毎晩食べても飽きない」ことからきているそうですよ。」

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12月14日(月)～12月19日(土)

	12月14日(月曜日)	12月15日(火曜日)	12月16日(水曜日)
主食	ごはん	しめじごはん	ごはん
副食	赤魚の揚げ煮 ぜんまい炒め煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	牛肉と野菜のソテー 小松菜のお浸し 豚汁 — —	鶏の照り焼き レンコン炒め煮 そうめんサラダ 味噌汁 漬物
エネルギー	462kcal	427kcal	547kcal
おやつ	パバロア	ミニメロンパン・アップルティー	チョイスビスケット



	12月17日(木曜日)	12月18日(金曜日)	12月19日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	親子丼
副食	お刺身3点盛り 里芋のごった煮 ほうれん草の酢味噌和え 赤だし汁 のり佃煮	チキンカツ トマトサラダ コーンスープ 漬物 —	竹輪の生姜焼き 白菜の酢の物 味噌汁 — —
エネルギー	480kcal	514kcal	506kcal
おやつ	どら焼き(抹茶あん)	黒糖饅頭	レモンケーキ

管理栄養士 伊藤から一言「皆様はお刺身でどの魚が好きですか？私は定番のマグロですね。」