

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3年9月13日(月)～9月18日(土)

	9月13日(月曜日)	9月14日(火曜日)	9月15日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	きのこごはん
副食	かに玉 里芋の煮物 アスパラマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	厚揚げの野菜炒め 茄子の揚げ煮 切干大根の酢の物 清汁 漬物	ほっけの塩焼き 南瓜の湯葉あんかけ ブロッコリーのごま和え 具だくさん汁 —
エネルギー	476kcal	500kcal	439kcal
おやつ	どらやき	ダブルシュークリーム	瀬戸内レモンのマドレーヌ

	9月16日(木曜日)	9月17日(金曜日)	9月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏のから揚げ葱ソースがけ 里芋の和風煮 フルーツポンチ 中華スープ 漬物	赤魚の野菜あんかけ さつま芋の煮物 チンゲン菜のからし和え 味噌汁 漬物	蒸し鶏(ごま味噌だれ) うまい菜のなめ茸和え さつま芋のレモン煮 清汁 漬物
エネルギー	568kcal	549kcal	459kcal
おやつ	おにぎりせんべい	今川焼き	グレープゼリー



管理栄養士 伊藤から一言「13日から15日のおやつはシャトレゼのお菓子をご用意するのでお楽しみに♪」

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3年9月20日(月)～9月25日(土)

	9月20日(月曜日)	9月21日(火曜日)	9月22日(水曜日)
主食	カレーライス	ごはん	ごはん
副食	海藻サラダ 温泉卵 祝い饅頭 漬物 —	アジの蒲焼き 厚揚げのピーナッツ味噌炒め お月見ゼリー 清汁 漬物	五日卵焼き キャベツと若布のお浸し 切干大根煮 団子汁 漬物
エネルギー	588kcal	489kcal	499kcal
おやつ	フルーチェ	うさぎ饅頭	水ようかん



	9月23日(木曜日)	9月24日(金曜日)	9月25日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	助六
副食	栗入りかきあげ 白菜の梅肉和え ひじきの煮つけ 赤だし汁 味のり	赤魚の煮つけ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁 漬物	じゃが芋のたらこ炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ…梨 赤だし汁 —
エネルギー	499kcal	452kcal	624kcal
おやつ	エクレア	ムーンライトクッキー	チョコ饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「今年の十五夜は21日です。当日は綺麗な月が見れますように！」