

## 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4年9月26日(月)～10月1日(土)

	9月26日(月曜日)	9月27日(火曜日)	9月28日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	カボチャグラタン アスパラソテー いちごゼリー コンソメスープ 漬物	ポークピカタ 竹輪の生姜焼き キャベツの酢の物 味噌汁 漬物	カレーコロッケ うまい菜のごま和え フルーツ寒天 スープ 漬物
エネルギー	609kcal	599kcal	503kcal
おやつ	ぼたぼた焼き	ドームケーキ	たまごボーロ

	9月29日(木曜日)	9月30日(金曜日)	10月1日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	鯖の竜田焼き 白菜の煮浸し 卵豆腐 清汁 漬物	五目にゆうめん 南瓜のそぼろ煮 小松菜の酢味噌和え — —	赤魚の西京焼き キャベツのピーナッツ和え 柿ゼリー けんちん汁 漬物
エネルギー	593kcal	540kcal	517kcal
おやつ	抹茶ミルクパバロア	ロールケーキ(巨峰)	ビスコ



管理栄養士 伊藤から一言「『〇〇の秋』といえば、皆様は何と答えますか？私は『食欲の秋』ですね♪」

## 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4年10月3日(月)～10月8日(土)

	10月3日(月曜日)	10月4日(火曜日)	10月5日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	牛肉の混ぜ寿司
副食	麻婆豆腐 さつま芋きんとん ほうれん草のナムル もやしスープ 漬物	とんかつ 胡瓜の中華和え れんこん金平 味噌汁 漬物	じゃが芋金平 うまい菜のごま和え 味噌汁 — —
エネルギー	506kcal	543kcal	504kcal
おやつ	塩饅頭	スイートポテト	青りんごゼリー

	10月6日(木曜日)	10月7日(金曜日)	10月8日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	松茸ごはん
副食	ほっけの塩焼き 茄子の煮浸し チンゲン菜のお浸し 具だくさん汁 漬物	鶏のハチミツ照り焼き 里芋とふきの煮物 白菜の酢の物 味噌汁 漬物	焼き栗コロッケ 炊き合わせ フルーツ・・・キウイ・チェリー 味噌汁 —
エネルギー	504kcal	501kcal	571kcal
おやつ	ミニシュークリーム	練り切り	吹雪饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「この中行楽弁当の日があります。皆様、どの日かすぐに気づきましたか？」