

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10日(月)～10月15日(土)

	10月10日(月曜日)	10月11日(火曜日)	10月12日(水曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ハヤシライス
副食	筑前煮 とろろ芋 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁 漬物	千草焼き 大根のえびあんかけ うまい菜の煮浸し 味噌汁 漬物	海藻サラダ ハバロア(いちご) 漬物 — —
エネルギー	476kcal	480kcal	517kcal
おやつ	ロールケーキ(いちご)	和風きなこプリン	ふかし芋

	10月13日(木曜日)	10月14日(金曜日)	10月15日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	栗ごはん
副食	おでん ほうれん草の和え物 フルーツポンチ 漬物 —	卵と豚肉のピリ辛炒め インゲンのマヨ和え 長芋のくず煮 味噌汁 漬物	さわらの塩焼き 茄子と里芋の田楽 フルーツ・・・梨 清汁 —
エネルギー	503kcal	573kcal	507kcal
おやつ	黒糖饅頭	かえでの実	ドームケーキ



管理栄養士 伊藤から一言「15日の色ご飯の日は『栗ごはん』です！皆様、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4年10月17日(月)～10月22日(土)

	10月17日(月曜日)	10月18日(火曜日)	10月19日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉の山椒焼き 茄子の煮浸し ブロッコリーのおかか和え 清汁 漬物	豚肉のゴマだれ炒め ひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物	お刺身3点盛り 煮豆 白菜の酢の物 けんちん汁 漬物
エネルギー	481kcal	523kcal	505kcal
おやつ	カステラ	パンプキンマフィン	せんべい



	10月20日(木曜日)	10月21日(金曜日)	10月22日(土曜日)
主食	ポークカレー	ごはん	ごはん
副食	サラダ マロンハバロア 漬物 — —	アジの塩焼き 茄子煮物 春雨サラダ 団子汁 漬物	おろし豚カツ ぜんまいの炒め煮 しろ菜のお浸し かき玉汁 漬物
エネルギー	578kcal	538kcal	515kcal
おやつ	ようかん(さつま芋)	黒棒	チョコレート饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「涼しくなってきたので、お刺身の提供を解禁します。内容は『まぐろ・サーモン・鯛』の3点ですよ♪」