

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11月7(月)～11月12日(土)

	11月7日(月曜日)	11月8日(火曜日)	11月9日(水曜日)
主食	他人丼	ごはん	ごはん
副食	レンコンのごまドレ和え フルーツの盛り合わせ 味噌汁 — —	タラのムニエル ブロッコリーのソテー ポテトサラダ ポタージュスープ 漬物	豚肉野菜鍋 春雨の酢の物 ピーチゼリー 味噌汁 漬物
エネルギー	525kcal	517kcal	555kcal
おやつ	ハバロア	バームクーヘン	蒸しパン(黒糖)



	11月10日(木曜日)	11月11日(金曜日)	11月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	ハンバーグ キャベツのソテー とろろ芋 味噌汁 漬物	揚げ出し豆腐 煮豆 もやしとピーマンの甘酢和え 味噌汁 漬物	鶏のパン粉焼き マカロニのカレーソテー サラダ セロリスープ 漬物
エネルギー	523kcal	516kcal	507kcal
おやつ	コーヒー牛乳プリン	ぼたぼた焼き	アップルパイケーキ

管理栄養士 伊藤から一言「寒くなってくると、鍋料理がより食べたくなりますね♪皆様はどうか？」

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11月14日(月)～11月19日(土)

	11月14日(月曜日)	11月15日(火曜日)	11月16日(水曜日)
主食	ごはん	生姜ごはん	ごはん
副食	カツオのたたき れんこん金平 ブロッコリーの明太マヨネーズ和え 味噌汁 漬物	豚肉のじぶ煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 — —	海鮮八宝菜 焼売 胡瓜とササミの梅肉和え 中華スープ 漬物
エネルギー	503kcal	538kcal	511kcal
おやつ	ちょぼちょぼクッキー	たこ焼き	たこ焼き



	11月17日(木曜日)	11月18日(金曜日)	11月19日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 白和え ミニうどん 漬物	豚肉の塩麴炒め インゲンのマヨ和え 南瓜の湯葉あんかけ 味噌汁 漬物	鶏のから揚げ カリフラワーの酢の物 ごぼうの土佐煮 味噌汁 漬物
エネルギー	506kcal	566kcal	541kcal
おやつ	ようかん	ぜんざい	ルマンド

管理栄養士 伊藤から一言「15日・16日はたこ焼き作りです。皆様、お楽しみに☆」