

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24(月)～10月29日(土)

	10月24日(月曜日)	10月25日(火曜日)	10月26日(水曜日)
主食	ごはん	散らし寿司	ごはん
副食	豆腐のカニカマあんかけ 小松菜のマヨネーズ和え フルーツ・・・ぶどう缶 味噌汁 漬物	キャベツのしそ和え 長芋のくず煮 赤だし汁 — —	穴子の柳川風煮 茄子の田楽 白菜の酢の物 清汁 漬物
エネルギー	502kcal	501kcal	502kcal
おやつ	ミニシュークリーム	ぶどうゼリー	さつま芋と栗のタルト

	10月27日(木曜日)	10月28日(金曜日)	10月29日(土曜日)
主食	ごはん	ハヤシライス	ごはん
副食	豚肉とピーマンの中華炒め ほうれん草のナムル フルーツ・・・マンゴー缶 わかめスープ 漬物	ホタテサラダ きのご炒め 漬物 — —	ロールキャベツ マカロニソテー チンゲン菜のソテー 漬物 —
エネルギー	539kcal	512kcal	501kcal
おやつ	酒饅頭	ムーンライトクッキー	プリン



管理栄養士 伊藤から一言「皆様、体調管理は大丈夫ですか？これからの季節、風邪等ひかないように気をつけましょう！！」

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31日(月)～11月5日(土)

	10月31日(月曜日)	11月1日(火曜日)	11月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	ちゃんぽん インゲンのピーナッツ和え 南瓜のプリン — —	鯖の塩焼き 里芋の田楽 白菜の酢の物 清汁 漬物	すき焼き 温泉卵 きゅうりの梅和え 清汁 漬物
エネルギー	517kcal	522kcal	561kcal
おやつ	そば上用饅頭	スイートポテト	焼きプリンタルト



	11月3日(木曜日)	11月4日(金曜日)	11月5日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	いなり寿司
副食	鶏のごま風味焼き 冬瓜の煮付け もやし中華和え 味噌汁 漬物	太刀魚の梅焼き 茄子煮物 友禅和え 団子汁 漬物	ブロッコリーのササミ和え 南瓜の煮物 赤だし汁 — —
エネルギー	501kcal	538kcal	512kcal
おやつ	黒棒	ドームケーキ	ぜんざい

管理栄養士 伊藤から一言「10月31日はハロウィンです。お菓子をくれないとイタズラしちゃうぞ～♪」