

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12月5(月)～12月10日(土)

	12月5日(月曜日)	12月6日(火曜日)	12月7日(水曜日)
主食	サラダ巻き	ごはん	ごはん
副食	切干大根煮 小松菜の海苔和え 豚汁 — —	鮭のチャンチャン焼き かぶの含め煮 フルーツ・・・ぶどう缶 清汁 漬物	鶏肉のさっぱり煮 卵焼き ブロッコリーの梅和え 味噌汁 漬物
エネルギー	596kcal	518kcal	514kcal
おやつ	ビスコ	チョコレート饅頭	青りんごゼリー

	12月8日(木曜日)	12月9日(金曜日)	12月10日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	麦ごはん
副食	青椒肉絲(チンジャオロース) さつまいものレモン煮 白菜のお浸し — 漬物	ほうとう さんまの甘露煮 フラワーの甘酢漬け — —	サバの生姜煮 とろろ芋 キャベツの酢味噌和え 清汁 漬物
エネルギー	536kcal	516kcal	558kcal
おやつ	たまごボーロ	りんごのタルト	ぜんざい



管理栄養士 伊藤から一言「9日のメニューは「ほうとう」です。山梨県のご当地料理だそうですよ♪」

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12月12日(月)～12月17日(土)

	12月12日(月曜日)	12月13日(火曜日)	12月14日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏のから揚げ ひじきの煮付け 卵豆腐 味噌汁 漬物	厚揚げのあんかけ 南瓜の煮物 小松菜のお浸し 豚汁 漬物	鶏のつくね照焼 茄子の田楽 白菜の酢の物 清汁 漬物
エネルギー	567kcal	555kcal	549kcal
おやつ	ふかし芋	エクレア	黒棒

	12月15日(木曜日)	12月16日(金曜日)	12月17日(土曜日)
主食	炊き込みごはん	ごはん	おにぎり
副食	鯖の塩こうじ焼き 金時豆 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁 —	おでん めかぶの酢の物 いちごババロア 漬物 —	塩ラーメン キャベツのごま和え レンコン炒め煮 — —
エネルギー	595kcal	501kcal	507kcal
おやつ	ピーチゼリー	スイートポテト	ミニたい焼き



管理栄養士 伊藤から一言「12月も半分が過ぎました。皆様、新年を迎える準備はもうできていますか？」