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21(月)～11月26日(土)

	11月21日(月曜日)	11月22日(火曜日)	11月23日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	煮込みハンバーグ ｷｬﾍﾞﾂの青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え フルーツ・・・オレンジ パンプキンスープ 漬物	タラの酒粕焼き 高野豆腐の卵とじ インゲンのからし和え 味噌汁 漬物	鶏肉の味噌炒め 茄子の煮浸し 胡瓜の酢の物 清汁 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	511kcal	510kcal	557kcal
おやつ	ドームケーキ	練り切り	マドレーヌ

	11月24日(木曜日)	11月25日(金曜日)	11月26日(土曜日)
主食	ごはん	いくらの散らし寿司	ごはん
副食	肉団子の甘酢煮 チンゲン菜の炒り煮 さつま芋きんとん 味噌汁 漬物	炊き合わせ キャベツと若布のお浸し ぜんざい ― ―	カレイの黄金焼き 里芋そぼろあんかけ うまい菜のゆず和え 清汁 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	521kcal	558kcal	502kcal
おやつ	きなこプリン	やわらかおかき	コーヒーゼリー

管理栄養士 伊藤から一言「25日のお寿司はいくらが入って、ぜんざいもあります♪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11月28日(月)～12月3日(土)

	11月28日(月曜日)	11月29日(火曜日)	11月30日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	鶏のマーマレード焼き 白菜のゆかり和え 切干大根煮 粕汁 漬物	千草焼き 春雨の酢の物 イカと里芋の煮物 赤だし汁 漬物	きつねうどん 五目煮 小松菜のお浸し ― ―
ｴﾈﾙｷﾞｰ	520kcal	496kcal	500kcal
おやつ	どら焼き(こしあん)	ワッフル	フルーチェ

	12月1日(木曜日)	12月2日(金曜日)	12月3日(土曜日)
主食	赤飯(毎月１日は赤飯の日)	ごはん	ごはん
副食	さつま揚げ 茄子とふきの煮物 味噌汁 漬物 ―	サイコロステーキ 温野菜 フルーツカクテル缶 味噌汁 漬物	鯵の梅焼き 南瓜のそぼろあんかけ しろ菜のお浸し 団子汁 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	570kcal	567kcal	458kcal
おやつ	せんべい	黒糖饅頭	グレープゼリー

管理栄養士 伊藤から一言「12月に入り、今年も残り1か月です。皆様2023年までもうすぐですよ！！」