

## 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19(月)～12月24日(土)

	12月19日(月曜日)	12月20日(火曜日)	12月21日(水曜日)
主食	ごはん	ポークカレー	ごはん
副食	カレイの黄金焼き がんもと里芋の煮物 もずく 味噌汁 漬物	キャベツのサラダ フルーツ・・・ぶどう缶 漬物 — —	鮭のムニエル 春雨サラダ キャベツのソテー トマトスープ 漬物
エネルギー	500kcal	529kcal	560kcal
おやつ	クリスマスケーキ(チョコ)	クリスマスカップケーキ	クリスマスケーキ(サンタ)


	12月22日(木曜日)	12月23日(金曜日)	12月24日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	エビピラフ
副食	牛肉の野菜巻き なます 南瓜の煮物 味噌汁 漬物	赤魚の西京焼き 金平ごぼう 高野の煮物 清汁 ふりかけ	タンドリーチキン きのこのサラダ クリスマスケーキ ポタージュスープ —
エネルギー	574kcal	508kcal	536kcal
おやつ	ゆず饅頭	フルーチェ(ぶどう)	せんべい

管理栄養士 伊藤から一言「24日のクリスマス前日、今年最後の行事食をお楽しみに♪」

## 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12月26日(月)～12月31日(土)

	12月26日(月曜日)	12月27日(火曜日)	12月28日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	アジの南蛮漬け ひじきの煮付け ブロッコリーの梅肉和え 味噌汁 のり佃煮	鶏のごま照り焼き コールスローサラダ 茄子の煮物 味噌汁 漬物	ビーフシチュー サラダ フルーチェ(ゆず) 漬物 —
エネルギー	566kcal	520kcal	574kcal
おやつ	ぜんざい	ぜんざい	せんべい

	12月29日(木曜日)	12月30日(金曜日)	12月31日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	休業日 
副食	たらの粕漬け焼 炒り卵 小松菜の海苔和え 清汁 漬物	豚肉きのご炒め インゲンのごま和え パンプキンサラダ コンソメスープ 漬物	
エネルギー	483kcal	574kcal	
おやつ	ドームケーキ	カステラ饅頭	

管理栄養士 伊藤から一言「本年も三輪の里をご利用いただき、誠にありがとうございました。どうぞ良いお年をお迎えください。」