

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5年9月11日(月)～9月16日(土)

	9月11日(月曜日)	9月12日(火曜日)	9月13日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	サイコロステーキ さつま芋のレモン煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁 漬物	厚揚げの野菜炒め 茄子の揚げ煮 切干大根の酢の物 清汁 漬物	筑前煮 うまい菜のなめたけ和え さつま芋の甘煮 清汁 漬物
エネルギー	586kcal	540kcal	500kcal
おやつ	炭酸饅頭	酒饅頭	ピーチゼリー



	9月14日(木曜日)	9月15日(金曜日)	9月16日(土曜日)
主食	ごはん	きのこごはん	ごはん
副食	豚肉のねぎ塩炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のからし和え 味噌汁 漬物	ほっけの塩焼き 小松菜のごま和え フルーツ・・・ぶどう缶 具だくさん汁 —	豚肉野菜鍋 煮豆 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	534kcal	501kcal	504kcal
おやつ	うみたて卵のふんわり厚切りロール	ダブルシュークリーム	北海道産大納言どら焼き

管理栄養士 伊藤から一言「14日から16日は『赤とんぼ喫茶』です。皆様、当日をお楽しみに♪」

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5年9月18日(月)～9月23日(土)

	9月18日(月曜日)	9月19日(火曜日)	9月20日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	カレーライス(ポーク)
副食	アジの蒲焼 ふきと南瓜の炊き合わせ 祝まんじゅう 豚汁 漬物	豚の生姜焼き 切干大根の炒め煮 白菜の酢の物 味噌汁 漬物	海藻サラダ フルーツ盛り合わせ 漬物 — —
エネルギー	552kcal	551kcal	521kcal
おやつ	クレープ	焼きドーナツ	水ようかん



	9月21日(木曜日)	9月22日(金曜日)	9月23日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	栗入りかきあげ 胡瓜の酢の物 フルーツ・・・梨 赤だし汁 のり佃煮	赤魚の煮付け 南瓜と玉ねぎのバター醤油焼き チンゲン菜のごま和え 味噌汁 漬物	和風八宝菜 蒸しシューマイ 春菊のごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	515kcal	513kcal	524kcal
おやつ	ロールケーキ(いちご)	ムーンライトクッキー	チョコ饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「18日は敬老の日ですね。皆様、これからも元気にお過ごしください。」