

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10月9日(月)～10月14日(土)

	10月9日(月曜日)	10月10日(火曜日)	10月11日(水曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	千草焼き 大根のかにあんかけ うまい菜の煮浸し 味噌汁 漬物	筑前煮 とろろ芋 チンゲン菜のからし和え 団子汁 漬物	カレムニエル(銀ひらす) 海藻サラダ フルーツポンチ コンソメスープ 漬物
エネルギー	509kcal	533kcal	505kcal
おやつ	ロールケーキ(いちご)	黒棒	ふかし芋

	10月12日(木曜日)	10月13日(金曜日)	10月14日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	おでん ほうれん草の和え物 ババロア(いちご) 漬物 —	卵と豚肉のピリ辛炒め 長芋のくず煮 めかぶの酢の物 味噌汁 漬物	エビフライ・イカリングフライ オニオンサラダ フルーツ・・・オレンジ コンソメスープ 漬物
エネルギー	517kcal	545kcal	558kcal
おやつ	もみじ饅頭	ぜんざい	ドームケーキ



管理栄養士 伊藤から一言「皆様は、和食・中華・洋食のどれがお好きですか？私は洋食ですね！！」

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10月16日(月)～10月21日(土)

	10月16日(月曜日)	10月17日(火曜日)	10月18日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉の山椒焼き 卵豆腐のあんかけ ブロッコリーのおかか和え 清汁 漬物	豚肉のゴマだれ炒め かぶの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	お刺身3点盛り 煮豆 白菜の酢の物 けんちん汁 のり佃煮
エネルギー	510kcal	547kcal	477kcal
おやつ	マンゴープリン	せんべい	エクレア



	10月19日(木曜日)	10月20日(金曜日)	10月21日(土曜日)
主食	ごはん	ポークカレー	ごはん
副食	鶏のレモン焼 冬瓜の含め煮 ピーマンのお浸し 団子汁 漬物	サラダ マロンババロア 漬物 — —	千草焼き ぜんまいの炒め煮 しろ菜のお浸し 味噌汁 漬物
エネルギー	522kcal	586kcal	501kcal
おやつ	ようかん(さつま芋)	ちょぼちょぼクッキー	チョコレート饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「18日はお刺身の3点盛りとなっています。皆様お楽しみに♪」