

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11月6日(月)～11月11日(土)

	11月6日(月曜日)	11月7日(火曜日)	11月8日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	牛肉の柳川風 レンコンのごまドレ和え ほうれん草のからし和え 味噌汁 漬物	タラのムニエル ブロッコリーのソテー フルーツ・・・オレンジ ポタージュスープ 漬物	豚肉野菜鍋 インゲンのくるみ和え ピーチゼリー 味噌汁 漬物
エネルギー	539kcal	537kcal	542kcal
おやつ	ハバロア(ストロベリー)	たこ焼き	たこ焼き



	11月9日(木曜日)	11月10日(金曜日)	11月11日(土曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	揚げ出し豆腐 煮豆 もやしとピーマンの甘酢和え 味噌汁 漬物	カレーの黄金焼き キャベツとツナの煮浸し とろろ芋 味噌汁 漬物	鶏のパン粉焼き マカロニのカレーソテー サラダ セロリスープ 漬物
エネルギー	563kcal	492kcal	512kcal
おやつ	ホワイトケーキ	ぼたぼた焼き	りんごのタルト

管理栄養士 伊藤から一言「7日と8日のおやつはたこ焼きです。皆様、楽しく作って召し上がって下さいね！」

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11月13日(月)～11月18日(土)

	11月13日(月曜日)	11月14日(火曜日)	11月15日(水曜日)
主食	このは井	ごはん	生姜ごはん
副食	きんぴらごぼう ブロッコリーのごま和え 味噌汁 — —	海鮮八宝菜 肉焼売 胡瓜とササミの梅肉和え 中華スープ 漬物	豚肉の治部煮 もやしの酢の物 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 —
エネルギー	469kcal	511kcal	554kcal
おやつ	ムーンライトクッキー	青りんごゼリー	酒饅頭

	11月16日(木曜日)	11月17日(金曜日)	11月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	ほっけの塩焼き ブロッコリーの煮浸し 白和え みにうどん 漬物	豚肉の塩麴炒め インゲンのマヨ和え 南瓜の湯葉あんかけ 味噌汁 漬物	鶏のから揚げ カリフラワーの酢の物 ごぼうの土佐煮 味噌汁 漬物
エネルギー	510kcal	562kcal	598kcal
おやつ	ようかん(紫いも)	ロールケーキ(ココア)	せんざい



管理栄養士 伊藤から一言「生姜には体を温める作用があるので、これからの寒い日には欠かせない食材ですね！」