

## 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23日(月)～10月28日(土)

	10月23日(月曜日)	10月24日(火曜日)	10月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	いなり寿司
副食	豆腐のカニカマあんかけ いんげんのピーナツ和え フルーツ・・・オレンジ かき玉汁 漬物	穴子の柳川風煮 もやしのソテー 白菜の酢の物 清汁 漬物	キャベツのごま和え 冬瓜のくず煮 赤だし汁 — —
エネルギー	500kcal	500kcal	502kcal
おやつ	ミニシュークリーム	ぶどうゼリー	薩摩芋と栗のタルト

	10月26日(木曜日)	10月27日(金曜日)	10月28日(土曜日)
主食	ごはん	ハヤシライス	ごはん
副食	海鮮八宝菜 ほうれん草のナムル フルーツ・・・マンゴー わかめスープ 漬物	ツナサラダ きのこ炒め 漬物 — —	ロールキャベツ マカロニソテー ブロッコリー明太マヨネーズ和え 漬物 —
エネルギー	518kcal	543kcal	513kcal
おやつ	酒饅頭	ぜんざい	プリン

管理栄養士 伊藤から一言「季節も秋に変わり急に冷え込んできたので、皆様体調を崩されないようにしてくださいね♪」

## 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10月30日(月)～11月4日(土)

	10月30日(月曜日)	10月31日(火曜日)	11月1日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	サバの味噌煮 茄子和え 煮奴 清汁 漬物	ちゃんぽん インゲンのピーナツ和え ハロウィンデザート — —	アジの梅煮 里芋と茄子の田楽 白菜の酢の物 清汁 漬物
エネルギー	513kcal	505kcal	513kcal
おやつ	そば上用饅頭	ルマンド	どら焼き

	11月2日(木曜日)	11月3日(金曜日)	11月4日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏のごま風味焼き ひじきのサラダ もやしのソテー 味噌汁 漬物	カツオのたたき さつま芋の甘煮 小松菜のマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	エビフライ・ホタテフライ ポテトサラダ フルーチェ わかめスープ 漬物
エネルギー	508kcal	500kcal	563kcal
おやつ	ピーチゼリー	ドームケーキ	黒棒

管理栄養士 伊藤から一言「10月31日はハロウィンですね。「トリック・オア・トリート!!お菓子をくれないと、イタズラしちゃうぞ!」」