

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20日(月)～11月25日(土)

	11月20日(月曜日)	11月21日(火曜日)	11月22日(水曜日)
主食	チキンカレー	ごはん	ごはん
副食	ツナサラダ 温泉卵 漬物 — —	タラの酒粕焼き 高野豆腐の含め煮 インゲンのからし和え 味噌汁 漬物	鶏肉の味噌炒め 茄子の煮浸し 胡瓜の酢の物 清汁 漬物
エネルギー	579kcal	424kcal	618kcal
おやつ	和のパンケーキ	プリン	練り切り



	11月23日(木曜日)	11月24日(金曜日)	11月25日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	助六
副食	肉団子の甘酢煮 チンゲン菜の炒り煮 さつま芋のレモン煮 味噌汁 漬物	カレーの黄金焼き 里芋のそぼろあんかけ しろ菜のゆず和え 粕汁 漬物	炊き合わせ キャベツと若布のお浸し 味噌汁 — —
エネルギー	527kcal	562kcal	495kcal
おやつ	きなこプリン	酒まんじゅう	マドレーヌ

管理栄養士 伊藤から一言「酒粕は健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれている食品で、粕汁で食べるのが美味しいですね♪」

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11月27日(月)～12月2日(土)

	11月27日(月曜日)	11月28日(火曜日)	11月29日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏のマーマレード焼き 白菜のゆかり和え 切干大根煮 味噌汁 漬物	鱈の梅焼き 南瓜のそぼろあんかけ しろ菜のお浸し 団子汁 漬物	エビマヨ 春雨の酢の物 イカと里芋の煮物 赤だし汁 漬物
エネルギー	464kcal	505kcal	544kcal
おやつ	どら焼き	フルーチェ	ぜんざい

	11月30日(木曜日)	12月1日(金曜日)	12月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	きつねうどん 五目煮 小松菜のお浸し — —	さつま揚げ 茄子の煮浸し もやしの酢の物 味噌汁 漬物	太刀魚の柚庵焼き じゃが芋の煮物 しろ菜のお浸し 清汁 漬物
エネルギー	517kcal	557kcal	516kcal
おやつ	ワッフル	グレープゼリー	黒糖饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「12月に入りましたね。12月と言えば皆様は何を思い浮かべますか？私は「クリスマス」ですね!!」