

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12月4日(月)～12月9日(土)

	12月4日(月曜日)	12月5日(火曜日)	12月6日(水曜日)
主食	ごはん	散らし寿司	ごはん
副食	鮭のチャンチャン焼き 冬瓜の含め煮 アスパラの和え物 清汁 漬物	厚揚げの煮物 小松菜の海苔和え 味噌汁 — —	鶏肉のさっぱり煮 卵焼き ブロッコリーの梅和え 味噌汁 漬物
エネルギー	533kcal	500kcal	514kcal
おやつ	ビスコ	パパロア(抹茶)	青りんごゼリー

	12月7日(木曜日)	12月8日(金曜日)	12月9日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	中華丼
副食	チンジャオロース 切干大根煮 白菜のおっ浸し わかめスープ 漬物	ほうとう風うどん にしんの甘露煮 カリフラワーの甘酢漬け — —	春雨サラダ 大学芋 中華スープ — —
エネルギー	534kcal	589kcal	526kcal
おやつ	黒棒	ストロベリータルト	たまごボーロ

管理栄養士 伊藤から一言「8日のメニューは「ほうとう風うどん」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12月11日(月)～12月16日(土)

	12月11日(月曜日)	12月12日(火曜日)	12月13日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉のから揚げ ひじきの煮付 南瓜煮物 味噌汁 漬物	タラのごま風味焼き きゅうりの梅和え じゃが芋金平 粕汁 漬物	鶏のつくね照り焼き 茄子の田楽 白菜の酢の物 清汁 漬物
エネルギー	546kcal	508kcal	542kcal
おやつ	ぜんざい	ストロベリーケーキ	炭酸饅頭

	12月14日(木曜日)	12月15日(金曜日)	12月16日(土曜日)
主食	ごはん	豆ごはん	おにぎり
副食	おでん チンゲン菜のお浸し いちごパパロア 漬物 —	鯖の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁 —	塩ラーメン キャベツのごま和え れんこんの炒め煮 — —
エネルギー	507kcal	533kcal	504kcal
おやつ	ミニ今川焼き	ヨーグルトクレープ	ムーンライトクッキー

管理栄養士 伊藤から一言「皆様は、おでんの具で何が大好きですか？私は出汁がしみ込んだ大根ですね！」