

## 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6年10月7日(月)～10月12日(土)

	10月7日(月曜日)	10月8日(火曜日)	10月9日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	厚揚げのあんかけ インゲンピーナッツ和え パイン缶 味噌汁 漬物	豚肉のしそゴマ炒め ほうれん草の和え物 冬瓜煮物 漬物 —	カレームニエル 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	524kcal	536kcal	505kcal
おやつ	ココアワッフル	黒棒	スイートポテト



	10月10日(木曜日)	10月11日(金曜日)	10月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	筑前煮 とろろ芋 うまい菜煮浸し 団子汁 漬物	豚じゃが ほうれん草のポン酢和え 金平ごぼう 味噌汁 漬物	チーズはんぺんフライ オニオンサラダ カリフラワーカレー炒め コンソメスープ 漬物
エネルギー	572kcal	511kcal	503kcal
おやつ	炭酸饅頭	ぜんざい	蒸しパンケーキ



栄養士 勝水から一言「10日の団子汁には白玉が入っています。よく噛んでお召し上がりください。」

## 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6年10月14日(月)～10月19日(土)

	10月14日(月曜日)	10月15日(火曜日)	10月16日(水曜日)
主食	ごはん	栗ごはん	ごはん
副食	鶏肉の山椒焼き もやしと胡瓜の酢の物 ブロッコリーのマヨネーズ和え 清汁 漬物	さわらの塩焼き 茄子と里芋の田楽 白菜のおかか和え 清汁 —	揚げ出し豆腐 煮豆 しろ菜のお浸し 味噌汁 のり佃煮
エネルギー	525kcal	579kcal	552kcal
おやつ	焼きドーナツ	コーヒーゼリー	和パンケーキ(きなこ黒蜜)



	10月17日(木曜日)	10月18日(金曜日)	10月19日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉のレモン焼き がんもの煮物 おくらなめたけ和え 味噌汁 漬物	炊き合わせ 揚げなす肉味噌かけ 梨 清汁 漬物	ツナ入り卵焼き 大根のカニあんかけ ぜんまい炒め煮 味噌汁 漬物
エネルギー	570kcal	570kcal	500kcal
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



栄養士 勝水から一言「今が旬のさつま芋は整腸効果のある食物繊維、ビタミンCなどが豊富に含まれていますよ」