

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9月23日(月)～9月28日(土)

	9月23日(月曜日)	9月24日(火曜日)	9月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	助六
副食	肉じゃが ブロッコリー梅肉和え 高野の煮物 味噌汁 漬物	赤魚の竜田焼き 白菜の梅肉和え 炒り豆腐 清汁 漬物	ほうれん草のわさび和え フルーチェ 清汁 — —
エネルギー	503kcal	491kcal	580kcal
おやつ	ババロア	黒棒	たまごボーロ



	9月26日(木曜日)	9月27日(金曜日)	9月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉のホイル蒸し もろきゅう フルーツ・・・パイン缶 味噌汁 漬物	サバの味噌煮 切干大根の炒め煮 ブロッコリーマヨネーズ和え 清汁 漬物	和風八宝菜 蒸しシューマイ 春菊のごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	441kcal	513kcal	520kcal
おやつ	うみたて卵のロールケーキ	北海道生どらやき	ダブルシュークリーム

栄養士 勝水から一言「26日から28日は赤とんぼ喫茶です。当日のおやつが楽しみです♪」

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9月30日(月)～10月5日(土)

	9月30日(月曜日)	10月1日(火曜日)	10月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	たぬきそば 南瓜のあんかけ ほうれん草の酢味噌和え — —	鮭の西京焼き キャベツのピーナッツ和え 茄子の煮浸し 清汁 漬物	やきとり 里芋とふきの煮物 白菜のなめ茸和え 味噌汁 漬物
エネルギー	558kcal	560kcal	504kcal
おやつ	和パンケーキ	マドレーヌ	青りんごゼリー



	10月3日(木曜日)	10月4日(金曜日)	10月5日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	穴子の散らし寿司
副食	焼き栗コロッケ 炊き合わせ 柿ゼリー 味噌汁 漬物	ホッケの塩焼き 長芋のくず煮 チンゲン菜のからし和え 豚汁 ふりかけ	高野豆腐の煮物 ほうれん草お浸し 味噌汁 — —
エネルギー	584kcal	507kcal	500kcal
おやつ	吹雪饅頭	フルーチェ	せんべい

栄養士 勝水から一言「もう10月ですね。秋の美味しい味覚が献立にも登場しますよ！」