

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11月4日(月)～11月9日(土)

	11月4日(月曜日)	11月5日(火曜日)	11月6日(水曜日)
主食	ごはん	ちらし寿司	ごはん
副食	豚肉の柳川風煮 れんこんのゴマドレ和え ほうれん草からし和え 味噌汁 漬物	ブロッコリー塩昆布和え 大根のそぼろ煮 赤だし — —	肉じゃが ピーチゼリー いんげんごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	529kcal	494kcal	570kcal
おやつ	ハバロア(ストロベリー)	ようかん	蒸しパン(黒糖)



	11月7日(木曜日)	11月8日(金曜日)	11月9日(土曜日)
主食	きのこごはん	ごはん	ごはん
副食	揚げ出し豆腐 切り干し大根煮 もやしとピーマンの甘酢和え 味噌汁 漬物	アジの塩焼き 里芋の田楽 白菜の酢の物 清汁 漬物	鶏のパン粉焼き マカロニカレーソーテー カラフルサラダ セロリスープ 漬物
エネルギー	557kcal	489kcal	638kcal
おやつ	コーヒーゼリー	ぼたぼた焼き	焼きプリンタルト



栄養士 勝水から一言「体調を崩しやすい時期は、抗酸化作用のあるカロテンが豊富な、緑黄色野菜がおすすめです。」

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11月11日(月)～11月16日(土)

	11月11日(月曜日)	11月12日(火曜日)	11月13日(水曜日)
主食	牛丼	ごはん	ごはん
副食	温泉卵 大根としらすの酢の物 味噌汁 — —	海鮮八宝菜 肉焼売 胡瓜の中華和え 中華スープ 漬物	クリームシチュー 海藻とミックス豆のサラダ カリフラワーカレー炒め フルーチェ —
エネルギー	612kcal	503kcal	535kcal
おやつ	ムーンライトクッキー	青りんごゼリー	酒饅頭



	11月14日(木曜日)	11月15日(金曜日)	11月16日(土曜日)
主食	ごはん	生姜ご飯	ごはん
副食	ホッケの塩焼き ブロッコリーの煮浸し 白和え ミニうどん 漬物	豚肉の塩麴炒め もやしの酢の物 卵の花 味噌汁 —	おでん うまい菜和え物 ごぼう土佐煮 漬物 —
エネルギー	501kcal	573kcal	428kcal
おやつ	ようかん(紫いも)	和のパンケーキ(抹茶)	ぜんざい



栄養士 勝水から一言「寒い季節には、鍋やおでんなどの温かい料理が美味しいですね。皆様は何がお好きですか？」