

## 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21日(月)～10月26日(土)

	10月21日(月曜日)	10月22日(火曜日)	10月23日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ハヤシライス
副食	鶏のから揚げ 冬瓜の含め煮 白菜しらす和え 味噌汁(豆腐) 漬物	穴子の柳川風煮 チンゲン菜ソテー キャベツの酢の物 清汁 漬物	ツナサラダ マカロニソテー 漬物 — —
エネルギー	536kcal	515kcal	562kcal
おやつ	せんべい	ぶどうゼリー	マロンカステラ



	10月24日(木曜日)	10月25日(金曜日)	10月26日(土曜日)
主食	ごはん	稲荷ずし	ごはん
副食	麻婆豆腐 もやしの中華和え マンゴー ワカメスープ 漬物	キャベツの胡麻和え 冬瓜のくず煮 赤だし — —	ロールキャベツ クリーム煮 きのご炒め ブロッコリー明太マヨネーズ和え 漬物 —
エネルギー	490kcal	506kcal	502kcal
おやつ	酒饅頭	ぜんざい	プリン



栄養士 勝水から一言「涼しい日もありますが体調にはお気を付けくださいね。しっかり食べて体力をつけましょう！」

## 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28日(月)～11月2日(土)

	10月28日(月曜日)	10月29日(火曜日)	10月30日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鯖つけ焼き チンゲン菜の和え物 煮奴 味噌汁 のり佃煮	鶏のごま風味焼き ひじきのサラダ もやしのソテー 味噌汁 漬物	かぼちゃグラタン 菜の花の和え物 ピーチゼリー コンソメスープ —
エネルギー	501kcal	523kcal	610kcal
おやつ	そば上用饅頭	ルマンド	どら焼き



	10月31日(木曜日)	11月1日(金曜日)	11月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯	オムライス
副食	ちゃんぽん インゲンのピーナッツ和え ハロウィンデザート — —	カツオのたたき さつま芋の甘煮 松菜マヨネーズ和え 味噌汁 —	ポテトサラダ フルーチェ わかめスープ 漬物 —
エネルギー	506kcal	553kcal	590kcal
おやつ	雪の宿(黒糖みるく)	ドームケーキ	黒棒



栄養士 勝水から一言「31日はハロウィンですね♪南瓜には老化予防や冷え性の改善効果のβカロテンなどが含まれます。」