

## 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12月2日(月)～12月7日(土)

	12月2日(月曜日)	12月3日(火曜日)	12月4日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豚肉の卵とじ 胡瓜の酢の物 玉ねぎとソーセージのおかか和え 味噌汁 漬物	チンジャオロース もやしとほうれん草のナムル キウイ わかめスープ 漬物	鶏の照り焼き インゲンのピーナッツ和え さつま芋甘煮 味噌汁 漬物
エネルギー	547kcal	520kcal	471kcal
おやつ	ドームケーキ	チョコケーキ	青りんごゼリー



	12月5日(木曜日)	12月6日(金曜日)	12月7日(土曜日)
主食	散らし寿司	ごはん	中華丼
副食	厚揚げのそぼろ煮 小松菜海苔和え 味噌汁 — —	タラのマヨネーズ焼き ブロッコリーの梅和え ふろふき大根 清汁 漬物	春雨サラダ 大学芋 中華スープ — —
エネルギー	509kcal	492kcal	516kcal
おやつ	黒棒	焼きプリンタルト	たまごボーロ

栄養士 勝水から一言「12月に入り、冬の寒さになってきましたね。しっかり暖かい服装で過ごしてくださいね。」

## 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12月9日(月)～12月14日(土)

	12月9日(月曜日)	12月10日(火曜日)	12月11日(水曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	鶏肉のから揚げ 胡瓜の梅肉和え 南瓜の煮物 味噌汁 漬物	鯖の生姜煮 とろろ芋 菜の花のお浸し — —	エビグラタン スパゲティーソテー キャベツサラダ 卵スープ 漬物
エネルギー	574kcal	529kcal	538kcal
おやつ	ぜんざい	ストロベリーケーキ	炭酸饅頭



	12月12日(木曜日)	12月13日(金曜日)	12月14日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	おでん ほうれん草お浸し れんこんタラマヨ和え 漬物 —	とんかつ きのご炒め イチゴババロア スープ 漬物	豚肉のしぐれ煮 がんもの煮物 しろ菜酢味噌和え 清汁 漬物
エネルギー	422kcal	579kcal	608kcal
おやつ	ミニ今川焼	ヨーグルトクレープ	ムーンライトクッキー

栄養士 勝水から一言「体を温める効果のある野菜に生姜やニンニク、ねぎ、かぼちゃなどがあります。」