

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16日(月)～12月21日(土)

| | 12月16日(月曜日) | 12月17日(火曜日) | 12月18日(水曜日) |
|-------|--------------------------------------|--|--|
| 主食 | おにぎり | ごはん | ごはん |
| 副食 | 塩ラーメン キャベツのごま和え 牛乳寒天 — — | ハンバーグ じゃが芋の炒め物 ほうれん草ピーナッツ和え 味噌汁 漬物 | 刺身盛り合わせ 胡瓜の酢の物 高野煮物 赤だし 漬物 |
| エネルギー | 463kcal | 441kcal | 384kcal |
| おやつ | 桃まんじゅう | 和のパンケーキ(きなこ黒蜜) | ハバロア(抹茶) |

| | 12月19日(木曜日) | 12月20日(金曜日) | 12月21日(土曜日) |
|-------|--|--------------------------------------|---|
| 主食 | ごはん | ポークカレー | ごはん |
| 副食 | 鶏のレモン焼き 小松菜しらす和え 茄子煮物 味噌汁 漬物 | トマトと海藻のサラダ バナナムース 漬物 — — | 豚肉の塩麴炒め 南瓜のいとこ煮 うまい菜ゆず和え 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 489kcal | 721kcal | 499kcal |
| おやつ | ぼたぼた焼き | クリスマスカップケーキ | せんべい |

栄養士 勝水から一言「21日は冬至です。南瓜を食べることが伝統的です。柚子湯の代わりにゆず和えにしました。」

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23日(月)～12月28日(土)

| | 12月23日(月曜日) | 12月24日(火曜日) | 12月25日(水曜日) |
|-------|--|---|---------------------------------------|
| 主食 | ごはん | エビピラフ | 散らし寿司(穴子) |
| 副食 | クリームシチュー キャベツのレモン和え アスパラソテー 漬物 — | タンドリーチキン ミモザサラダ ロールケーキ ポタージュスープ — | ほうれん草わさび和え 炊き合わせ 味噌汁 漬物 — |
| エネルギー | 480kcal | 538kcal | 487kcal |
| おやつ | クリスマスケーキ(サンタ) | コーヒーゼリー | ホワイトチョコムース |

| | 12月26日(木曜日) | 12月27日(金曜日) | 12月28日(土曜日) |
|-------|--|---|--|
| 主食 | ごはん | ごはん | ごはん |
| 副食 | 鱈の梅焼き 高野豆腐の煮物 小松菜海苔和え 味噌汁 漬物 | すき焼き風煮 インゲンのごま和え 温泉卵 味噌汁 漬物 | 豚肉きのこ炒め うまい菜の和え物 キウイ コーンスープ 漬物 |
| エネルギー | 385kcal | 491kcal | 569kcal |
| おやつ | ぜんざい | ぜんざい | ぜんざい |

栄養士 勝水から一言「クリスマスケーキをおやつにしています。26日からは年送りレクのためぜんざいです。」