

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7年10月6日(月)～10月11日(土)

	10月6日(月曜日)	10月7日(火曜日)	10月8日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	筑前煮 お月見まんじゅう 白菜のおかか和え 味噌汁 漬物	カレイの照り焼き ほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮 味噌汁 漬物	塩ラーメン いんげんごま和え 海鮮シューマイ — —
エネルギー	528kcal	436kcal	482kcal
おやつ	やわらかおかき(のり塩)	黒棒	焼きドーナツ

	10月9日(木曜日)	10月10日(金曜日)	10月11日(土曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	赤魚おろし煮 もずく 切干大根煮 けんちん汁 漬物	豚じゃが とろろ芋 金平ごぼう 味噌汁 —	鮭の塩焼き 厚揚げ煮物 菜の花マヨ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	434kcal	585kcal	461kcal
おやつ	ようかん(紫芋)	蒸パンケーキ	炭酸まんじゅう

栄養士 勝水から一言「10月6日はお月見です。秋の美しい月が見れますように♪」

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7年10月13日(月)～10月18日(土)

	10月13日(月曜日)	10月14日(火曜日)	10月15日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	栗ごはん
副食	すき焼き もやしときゅうりの酢の物 温泉卵 味噌汁 漬物	きのこハンバーグ うまい菜の和え物 ひじき煮付 味噌汁 漬物	さんまの塩焼き 田楽 菜の花のおかか和え 清汁 —
エネルギー	619kcal	474kcal	566kcal
おやつ	せんざい	コーヒーゼリー	ちょぼちょぼクッキー

	10月16日(木曜日)	10月17日(金曜日)	10月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	マカロニグラタン キウイゼリー ポークビーンズ コンソメスープ 漬物	さつま揚げ 三色金平 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	カレイ生姜煮 ぜんまい炒め煮 ほうれん草ゆず和え 味噌汁 漬物
エネルギー	627kcal	609kcal	446kcal
おやつ	どら焼き	さつまいもタルト	チョコレートまんじゅう

栄養士 勝水から一言「だんだんと寒くなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、無理せずお過ごしください。」