

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11月3日(月)～11月8日(土)

	11月3日(月曜日)	11月4日(火曜日)	11月5日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ちらし寿司(アナゴ)
副食	赤魚の生姜煮 菜の花のお浸し 茄子煮物 味噌汁 漬物	 カレーうどん 三色ゼリー いんげんピーナッツ和え — —	えび卵蒸 もやしとピーマンの甘酢和え 赤だし — —
エネルギー	428kcal	529kcal	517kcal
おやつ	バウムクーヘン	たこ焼き	たこ焼き



	11月6日(木曜日)	11月7日(金曜日)	11月8日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	カレイの生姜煮 切干大根煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物	鶏のパン粉焼き きのこバターソテー カラフルサラダ ポタージュスープ 漬物	揚げ出し豆腐 鶏ごぼう煮 白菜の酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	418kcal	620kcal	560kcal
おやつ	蒸しパン(黒糖)	ぼたぼた焼き	コーヒゼリー

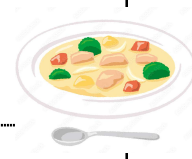


栄養士 勝水から一言「4日と5日はたこ焼き作りがあります。美味しいたこ焼きができますように♪」

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11月10日(月)～11月15日(土)

	11月10日(月曜日)	11月11日(火曜日)	11月12日(水曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	パン
副食	つくね照り焼き キャベツ煮浸し とろろ芋 味噌汁 漬物	赤魚の竜田焼き ぜんまい炒め煮 しろなのお浸し 清汁 漬物	クリームシチュー 海藻とミックス豆のサラダ フルーツポンチ マーガリン —
エネルギー	480kcal	429kcal	416kcal
おやつ	伊吹饅頭	青りんごゼリー	雪の宿(黒糖みるく)



	11月13日(木曜日)	11月14日(金曜日)	11月15日(土曜日)
主食	三色丼	ごはん	生姜ご飯
副食	さつまいもきんとん もやしの酢の物 具だくさん汁 — —	さわらの西京焼き 大根とえびの煮物 うまい菜和え物 ミニそば 漬物	豚かつ ごぼう土佐煮 揚げ茄子のおろし煮 味噌汁 —
エネルギー	446kcal	540kcal	525kcal
おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	ドームケーキ	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温かい料理が美味しいですね。皆様は何がお好きですか？」