

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20日(月)～10月25日(土)

	10月20日(月曜日)	10月21日(火曜日)	10月22日(水曜日)
主食	キーマカレー	ごはん	ごはん
副食	海藻サラダ 温泉卵 漬物 — —	サバつけ焼 南瓜甘煮 カリフラワーの甘酢和え 清汁 漬物	鶏の治部煮 小松菜なたね和え れんこんきんぴら 味噌汁 漬物
エネルギー	569kcal	459kcal	590kcal
おやつ	ソフトサラダ	カステラ	プリン



	10月23日(木曜日)	10月24日(金曜日)	10月25日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	巻き寿司
副食	赤魚の西京焼き 茄子の煮物 めかぶの酢の物 清汁 漬物	豚肉の生姜焼き 卵豆腐のあんかけ いんげんごま和え 味噌汁 漬物	オクラ湯葉和え 冬瓜の煮物 赤だし汁 — —
エネルギー	426kcal	487kcal	411kcal
おやつ	酒饅頭	ぶどうゼリー	ぜんざい



栄養士 勝水から一言「ぜんざいとお汁粉の違いは、関西ではお汁粉はこしあん、ぜんざいは粒あんに分けられています。」

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27日(月)～11月1日(土)

	10月27日(月曜日)	10月28日(火曜日)	10月29日(水曜日)
主食	豆ごはん	ごはん	ごはん
副食	天ぷら 炊き合わせ 梨 清汁 —	鶏のごま風味焼き ひじきの煮物 もやしの酢の物 味噌汁 漬物	肉じゃが 切干大根の酢の物 うまい菜の炒め物 味噌汁 漬物
エネルギー	492kcal	451kcal	584kcal
おやつ		そば上用饅頭	どら焼き



	10月30日(木曜日)	10月31日(金曜日)	11月1日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯
副食	たらほイル焼き きゅうりの酢の物 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	ちゃんぽん インゲンピーナッツ和え ハロウィンデザート 味噌汁 漬物	カツオのたたき さつまいも甘煮 小松菜マヨネーズ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	386kcal	440kcal	562kcal
おやつ	ルマンド	ブッセ(ハロウィン)	黒棒



栄養士 勝水から一言「ちゃんぽんとは、様々の物を混ぜるという意味があるそうです。長崎ちゃんぽんが有名ですね。」