

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12月1日(月)～12月6日(土)

	12月1日(月曜日)	12月2日(火曜日)	12月3日(水曜日)
主食	赤飯	ごはん	ごはん
副食	カレイの生姜煮 茄子の揚げ煮 小松菜酢味噌和え 清汁 漬物	鶏の南蛮漬け 白菜煮浸し きゅうりの酢の物 味噌汁 漬物	和風おろしハンバーグ たけのこ金平 春雨サラダ もやしスープ 漬物
エネルギー	508kcal	505kcal	478kcal
おやつ	ようかん(サツマイモ)	マドレーヌ	炭酸饅頭

	12月4日(木曜日)	12月5日(金曜日)	12月6日(土曜日)
主食	ごはん	ちらし寿司	ごはん
副食	赤魚味噌漬け焼き ほうれん草のお浸し 高野豆腐の煮物 清汁 漬物	冬瓜の煮物 菜の花湯葉和え 赤だし汁 — —	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 白菜の梅和え 味噌汁 漬物
エネルギー	400kcal	411kcal	554kcal
おやつ	焼きドーナツ(チョコ)	青梅ゼリー	たまごボーロ

栄養士 勝水から一言「12月は師走と呼ばれ、師(先生や僧侶)が走り回るほど忙しいという意味から来ているそうです。」

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12月8日(月)～12月13日(土)

	12月8日(月曜日)	12月9日(火曜日)	12月10日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	麦ごはん
副食	トンテキ だいこんの和風煮 もやしの酢の物 味噌汁 漬物	さばの塩焼き さつま揚げの炒め煮 ほうれん草金糸和え 味噌汁 漬物	筑前煮 がんもの煮物 とろろ芋 けんちん汁 漬物
エネルギー	455kcal	524kcal	542kcal
おやつ	黒棒	青りんごゼリー	ストロベリーケーキ

	12月11日(木曜日)	12月12日(金曜日)	12月13日(土曜日)
主食	ごはん	親子丼	ごはん
副食	すき焼き風煮 温泉卵 キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	煮豆 菜の花の白和え 清汁 — —	赤魚の野菜あんかけ 金平ごぼう 小松菜の煮浸し わんこにゅうめん 漬物
エネルギー	579kcal	525kcal	482kcal
おやつ	ミニ今川焼	ココアワッフル	ムーンライトクッキー

栄養士 勝水から一言「空気が乾燥しているとウイルスは活性化しやすいため、程度の加湿と手洗いうがいなどで風邪を予防しましょう！」