

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17日(月)～11月22日(土)

	11月17日(月曜日)	11月18日(火曜日)	11月19日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	八宝菜 もやしの中華和え エビシュウマイ 中華スープ 漬物	ほきの黄金焼き チンゲン菜の煮びたし 切干大根酢の物 味噌汁 漬物	ささみフライ さつまいもレモン煮 ブロッコリーピーナッツ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	483kcal	418kcal	490kcal
おやつ	ようかん(紫芋)	キャラメルマロンパウンドケーキ	かすてら饅頭

	11月20日(木曜日)	11月21日(金曜日)	11月22日(土曜日)
主食	チキンカレー	ごはん	ごはん
副食	コールスローサラダ 牛乳寒天 漬物 — —	サバのつけ焼き だいこんそぼろあんかけ 小松菜酢味噌和え 清汁 漬物	肉じゃが ほうれん草おかか和え レンコン炒め煮 味噌汁 漬物
エネルギー	519kcal	523kcal	504kcal
おやつ	どら焼き	いちごプリン	まがりせんべい

栄養士 勝水から一言「冬が旬の野菜は大根や人参などです。寒さに耐えるため栄養価が増し、甘みが増える傾向にあります。」

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11月24日(月)～11月29日(土)

	11月24日(月曜日)	11月25日(火曜日)	11月26日(水曜日)
主食	ごはん	サラダ巻き	ごはん
副食	鮭のホイル蒸し きゅうりの酢の物 高野豆腐の煮物 味噌汁 漬物	冬瓜の煮物 オクラの湯葉和え 赤だし汁 — —	豚肉のピカタ 粉吹き芋 カリフラワーカレー炒め ポタージュスープ —
エネルギー	448kcal	385kcal	608kcal
おやつ	シュークリーム	黒糖饅頭	ムーンライトクッキー

	11月27日(木曜日)	11月28日(金曜日)	11月29日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	たら幽庵焼き もやしの酢の物 がんもの煮物 豚汁 漬物	さつまあげ うまい菜煮浸し 春雨サラダ かきたま汁 漬物	きつねうどん かきあげ 茄子ボン酢和え — —
エネルギー	458kcal	667kcal	517kcal
おやつ	もみじまんじゅう	マンゴープリン	ソフトサラダ

栄養士 勝水から一言「11月後半になり、今年はあと1ヶ月で終わりですね。今年はどんな年でしたか？」