

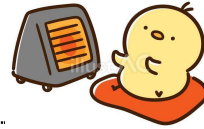
三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和7年12月15日(月)～12月20日(土)

	12月15日(月曜日)	12月16日(火曜日)	12月17日(水曜日)
主食	豆ごはん	ごはん	おにぎり
副食	揚げ出し豆腐 かぶのそぼろ煮 ほうれん草おかか和え 味噌汁 —	サバの味噌煮 さつま揚げとごぼうの炒め煮 白菜の酢の物 清汁 漬物	味噌ラーメン 牛乳寒天 エビシウマイ — —
エネルギー	514kcal	477kcal	470kcal
おやつ	炭酸饅頭	ルマンド	ドームケーキ



	12月18日(木曜日)	12月19日(金曜日)	12月20日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ポークカレーライス
副食	カレイの生姜煮 ぜんまい炒め煮 しろなのお浸し 味噌汁 漬物	チンジャオロース 春雨サラダ たけのこ金平 ワカメスープ 漬物	海藻サラダ 温泉卵 漬物 — —
エネルギー	391kcal	508kcal	534kcal
おやつ	チョコレート饅頭	雪の宿(黒糖みるく)	抹茶プリン



栄養士 勝水から一言「お風呂などで起こるヒートショックに気を付けてください。予防は暖房器具で浴室を温めておくことです。」

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22日(月)～12月27日(土)

	12月22日(月曜日)	12月23日(火曜日)	12月24日(水曜日)
主食	カツ丼	ごはん	ごはん
副食	キャベツおかか和え はんぺんチーズ焼き 味噌汁 — —	炊き合わせ 金平れんこん オクラのお浸し 清汁 漬物	さわらの山椒焼き 畑菜お浸し 炒り豆腐 味噌汁 漬物
エネルギー	546kcal	407kcal	468kcal
おやつ	チョコケーキ	手作りケーキ	クリスマスケーキ(サンタ)🎅



	12月25日(木曜日)	12月26日(金曜日)	12月27日(土曜日)
主食	ナポリタン	にぎり寿司	ごはん
副食	お星さまコロッケ クリスマスブッセ ミモザサラダ コンソメスープ —	大根の煮物 菜の花湯葉和え 赤だし汁 — —	豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 もやしの甘酢和え 味噌汁 漬物
エネルギー	468kcal	361kcal	482kcal
おやつ	ぜんざい	ぜんざい	ぜんざい



栄養士 勝水から一言「12月22～24日はクリスマス会でケーキ、25～27日は年送りレクでぜんざいを提供します♪」