

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成27年12月28日(月)～平成28年1月2日(土)

	12月28日(月曜日)	12月29日(火曜日)	12月30日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	豚肉の味噌煮 卵とじ 春菊のわさび和え 清汁 漬物	鶏の照り焼き スパゲティソース 海藻サラダ 味噌汁 漬物	田舎オムレツ ちくわの生姜焼き ポテトサラダ スープ 漬物
エネルギー	558kcal	539kcal	588kcal
おやつ	たこ焼き	ショコラケーキ	上用まんじゅう

	12月31日(木曜日)	平成28年1月1日(金曜日)	1月2日(土曜日)
主食	おにぎり	休業日	休業日
副食	年越しそば 大根水晶煮 ほうれん草胡麻和え 佃煮 みかん		
エネルギー	587kcal		
おやつ	(食後までの営業)		



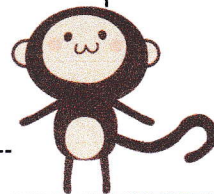
管理栄養士西谷から一言「本年は三輪の里をご利用いただき、ありがとうございました。どうぞ良いお正月をお迎えください。」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成28年1月4日(月)～1月9日(土)

	1月4日(月曜日)	1月5日(火曜日)	1月6日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	黒豆散らし寿司
副食	天ぷら 畑菜和え物 清汁 ゆず味噌佃煮 フルーツ…りんご缶	照り焼きハンバーグ 茄子カレー炒め ほうれん草和え物 コーンスープ 漬物	南瓜そぼろあんかけ チンゲンサイ胡麻和え 清汁 — —
エネルギー	570kcal	529kcal	555kcal
おやつ	昆布茶と一口金箔流し寒天	昆布茶と一口水玉寒天	甘酒とおせんべい

	1月7日(木曜日)	1月8日(金曜日)	1月9日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	牛丼
副食	チキンカツ ほうれん草ピーナツ和え スープ 漬物 フルーツ…キウイフルーツ	タラの粕漬焼き 小松菜湯葉和え 小田巻き蒸し 団子汁 千枚漬	厚揚げと大根の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁 漬物 —
エネルギー	560kcal	551kcal	525kcal
おやつ	七草汁とえび塩焼き	七草汁と雪の宿	小豆入り抹茶ようかん



管理栄養士 西谷から一言「2016年も宜しく願い致します。七草を頂いて、元気に楽しく過ごせますように。」