

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11日(月)～1月16日(土)

	1月11日(月曜日)	1月12日(火曜日)	1月13日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】
副食	焼き肉炒め ほうれん草ゆば和え フルーチェ 味噌汁 漬物	五目焼きそば 大根そぼろ煮 カリフラワースープ フルーツ…洋ナシ缶 —	カレーのなると煮 里芋えび煮 イカのからし酢味噌和え 清汁 漬物
エネルギー	535kcal	590kcal	550kcal
おやつ	花餅(紅梅)	花餅(白梅)	上用饅頭



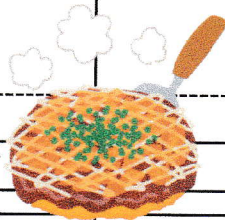
	1月14日(木曜日)	1月15日(金曜日)	1月16日(土曜日)
主食	ハヤシライス	炊き込みごはん	ごはん
副食	玉子サラダ ブロッコリーピーナツ和え フルーツ…マンゴー缶 漬物 —	タラのねぎ味噌焼き チンゲンサイお浸し 南瓜いとこ煮 清汁 漬物	エビフライ ほうれん草きのこ炒め さつま芋とりんごのサラダ 味噌汁 漬物
エネルギー	576kcal	529kcal	585kcal
おやつ	今川焼	抹茶カステラ	ようかん

管理栄養士 西谷から一言「さつま芋の旬は秋ですが、貯蔵されて水分の少なくなった、1月～3月頃が美味。」

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18日(月)～1月23日(土)

	1月18日(月曜日)	1月19日(火曜日)	1月20日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】	麦ご飯
副食	お好み焼き ピーマン甘辛炒め フルーツ…オレンジ 味噌汁 漬物	メンチカツ 煮やっこ ほうれん草和え物 味噌汁 漬物	鶏肉のねぎ味噌焼き 出し巻き玉子 大根サラダ とろろ汁 漬物
エネルギー	587kcal	573kcal	523kcal
おやつ	抹茶ミルクババロア	おはぎ	アップルティーとビスコ



	1月21日(木曜日)	1月22日(金曜日)	1月23日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ごはん
副食	かき揚げ チンゲンサイ和え物 もずく 味噌汁 ふりかけ	牛肉うどん 五目金平 水菜じゃこ和え 煮豆 漬物	サバの生姜煮 茄子のしぎ焼き ブロッコリー梅肉和え 団子汁 漬物
エネルギー	532kcal	580kcal	594kcal
おやつ	バナナ大福	バナナ大福	バナナ大福

管理栄養士 西谷から一言「かき揚げの具材は、まいたけ、玉葱、人参、冷凍栗、みつば、ごぼうです。天つゆでどうぞ◎」