

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25日(月)～1月30日(土)

	1月25日(月曜日)	1月26日(火曜日)	1月27日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鶏肉の竜田揚げ キャベツの和え物 フルーチェ 味噌汁 漬物	かけそば かぼちゃとちくわの煮物 小松菜じゃこ和え きなこおはぎ —	酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐 中華スープ 漬物
エネルギー	570kcal	581kcal	533kcal
おやつ	リンゴのタルト	生どらやき	ミニメロンパン



	1月28日(木曜日)	1月29日(金曜日)	1月30日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏ごま照り焼き スパゲティーサラダ フルーツ…キウイフルーツ スープ 漬物	タラの白身フライ マセドアンサラダ ブロッコリー和え物 スープ 漬物	サバの塩焼き 厚揚げの野菜炒め 水菜和え物 粕汁 漬物
エネルギー	579kcal	555kcal	588kcal
おやつ	長崎カステラ	ホットケーキ	甘納豆

管理栄養士 西谷から一言「マセドアンとはフランス料理用語で、1cmぐらいのサイコロ型に切った食材のことを言います。」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成28年2月1日(月)～2月6日(土)

	2月1日(月曜日)	2月2日(火曜日)	2月3日(水曜日)
主食	赤飯	ごはん【ふりかけデイ】	サラダ巻
副食	豚肉と根菜の味噌煮 いんげん胡麻和え 卵豆腐 清汁 奈良漬	鶏の山椒ソテー ポテトサラダ ほうれん草胡麻和え マカロニスープ 漬物	いわしのかつお煮 うまい菜ゆず和え 赤だし汁 ポーロ —
エネルギー	586kcal	538kcal	584kcal
おやつ	きなこプリン	フルーツみつ豆	牛乳寒天甘納豆入り

	2月4日(木曜日)	2月5日(金曜日)	2月6日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	うなぎの蒲焼き いんげんごま味噌和え 長いも白煮 清汁 佃煮	牛しゃぶ 菜の花からし和え 煮豆 かき玉汁 漬物	鶏のから揚げ 南瓜サラダ おくらおかか和え 味噌汁 漬物
エネルギー	570kcal	574kcal	574kcal
おやつ	栗ようかん	甘酒とせんべい	チョコババロア



管理栄養士 西谷から一言「私はお酒を飲めませんが、甘酒大好き。効能もたくさんあり、疲れた体にはもってこいです。」