

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8日(月)～2月13日(土)

	2月8日(月曜日)	2月9日(火曜日)	2月10日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	牛肉のロール巻き カリフラワー酢味噌かけ 抹茶パバロア 清汁 漬物	アジの梅煮 大根なます 温奴 豚汁 漬物	鶏から揚げ葱ソース スパゲティサラダ 小松菜ゴマ酢和え スープ 漬物
エネルギー	583kcal	567kcal	589kcal
おやつ	料理教室:簡単ピザ	料理教室:簡単ピザ	料理教室:簡単ピザ

	2月11日(木曜日)	2月12日(金曜日)	2月13日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	散らし寿司
副食	エビチリソース煮 ブロッコリーくるみ和え マカロニサラダ スープ 漬物	肉団子の甘酢煮 水菜のごま和え バナナヨーグルト和え 味噌汁 漬物	茄子の肉味噌炒め ぜんまい炒め煮 清汁 フルーツ…オレンジ —
エネルギー	588kcal	584kcal	534kcal
おやつ	鯛饅頭	シュークリーム	チョコパイ



管理栄養士 西谷から一言「三輪の里で大人気の散らし寿司。今回の具は、いくらと寿司えびが入ります。」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成28年2月15日(月)～2月20日(土)

	2月15日(月曜日)	2月16日(火曜日)	2月17日(水曜日)
主食	ナシゴレン	ごはん	ごはん
副食	ふわふわエッグ いんげん胡麻和え きのこスープ 福神漬 —	エビフライ 南瓜鶏そぼろ煮 なめたけ和え 味噌汁 漬物	春巻き 白菜華風和え フルーツカクテル 玉子スープ 漬物
エネルギー	553kcal	589kcal	570kcal
おやつ	長崎カステラ	マショマロとコーヒースタック	どら焼き

	2月18日(木曜日)	2月19日(金曜日)	2月20日(土曜日)
主食	牛丼	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	サラダ 大根味噌煮 温泉玉子 清汁 甘酢生姜	田舎煮 ほうれん草お浸し 玉子豆腐 ミニとろろ蕎麦 漬物	牛肉野菜炒め 春雨サラダ フルーツ…キウイフルーツ コーンスープ 漬物
エネルギー	576kcal	531kcal	587kcal
おやつ	ロールケーキ(イチゴ)	ふんわり黒糖蒸しパン	スイートポテト



管理栄養士 西谷から一言「お蕎麦は消化吸収が早く、おなかに優しい食べ物です。」