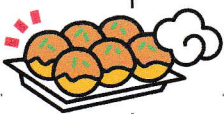


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成28年3月7日(月)～3月12日(土)

	3月7日(月曜日)	3月8日(火曜日)	3月9日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	シルバーの香味焼 たこ焼き ほうれん草ゴマ酢和え 味噌汁 漬物	さつま揚げ 鶏とじゃが芋の旨煮 キャベツの酢の物 かき玉汁 ふき佃煮	すき焼き風うどん煮込み 大根酢の物 煮豆 清汁 漬物
エネルギー	535kcal	583kcal	579kcal
おやつ	焼きプリンタルト	黒糖饅頭	白玉あんみつ



	3月10日(木曜日)	3月11日(金曜日)	3月12日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豚肉野菜炒め プレーンオムレツ ちくわの金平 味噌汁 漬物	天ぷら 小松菜煮浸し フルーツ…白桃缶 味噌汁 味付けのり	サーモンフライ 南瓜サラダ 菜の花お浸し 味噌汁 漬物
エネルギー	570kcal	573kcal	565kcal
おやつ	ゼリー	プリン	ブルーチェ

管理栄養士 西谷から一言「9日からのふれあい喫茶ではお菓子が付きますので、おやつはのど越しの良いデザートをご用意。」

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3月14日(月)～3月19日(土)

	3月14日(月曜日)	3月15日(火曜日)	3月16日(水曜日)
主食	たけのこごはん	助六	ごはん
副食	豚肉の卵とじ ふきの旨煮 長芋短冊 清汁 らっきょう	大根旨煮 チンゲンサイわさび和え フルーツ…びわ缶 赤だし汁 —	揚げ出し豆腐 胡瓜なめたけ和え 里芋ひじき煮 豚汁 漬物
エネルギー	546kcal	548kcal	553kcal
おやつ	動物ビスケット・チョコレート	薄皮饅頭	ココアとカスタードケーキ

	3月17日(木曜日)	3月18日(金曜日)	3月19日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	牛肉の山椒味噌炒め 春雨酢の物 畑菜からし和え 清汁 漬物	鶏つくね照焼 レンコン金平 白菜レモン和え 味噌汁 漬物	穴子の卵焼き アスパラ明太 えのきの塩ダレ炒め 具沢山汁 漬物
エネルギー	546kcal	545kcal	543kcal
おやつ	レモンティーとホットケーキ	いちごミルク	アップルパイ



管理栄養士 西谷から一言「いちごには、美肌保持、ストレス解消、便秘予防など、さまざまな効果があります。」