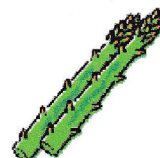


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成28年3月21日(月)～3月26日(土)

	3月21日(月曜日)	3月22日(火曜日)	3月23日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	木の葉丼
副食	鶏のねぎ味噌焼き 金平ごぼう 大根なます ミニうどん 漬物	アジの南蛮漬 小松菜マヨ和え 千切り大根炒め煮 味噌汁 漬物	茄子肉味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ 清汁 フルーツ…みかん缶 —
エネルギー	530kcal	546kcal	558kcal
おやつ	クレープロール	ティラミス	ピーチショートケーキ

	3月24日(木曜日)	3月25日(金曜日)	3月26日(土曜日)
主食	じゃこごはん	ごはん	ごはん
副食	とろろそば あんかけ五目玉子 春菊お浸し 佃煮 —	牛肉アスパラ炒め 春雨ゴマ酢和え アロエヨーグルト ワンタンスープ 漬物	焼き豚 インゲンピーナツ和え 中華ポテト 味噌汁 漬物
エネルギー	585kcal	587kcal	571kcal
おやつ	トロピカル★マンゴーマフィン	トロピカル★マンゴーマフィン	トロピカル★マンゴーマフィン

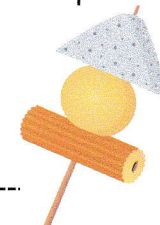


管理栄養士 西谷から一言「アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。これからが旬ですね。」

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28日(月)～4月2日(土)

	3月28日(月曜日)	3月29日(火曜日)	3月30日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	お好み焼き 菜の花白和え ゼリー 味噌汁 らっきょう	牛肉と茄子のマーボー炒め 蒸しシューマイ 大根サラダ スープ 漬物	おでん わけぎの酢味噌和え 金時豆 清汁 漬物
エネルギー	583kcal	580kcal	587kcal
おやつ	ふんわりいちご蒸しパン	たい焼き	ジョアとココナツサブレ



	3月31日(木曜日)	4月1日(金曜日)	4月2日(土曜日)
主食	ごはん	赤飯	豆ごはん
副食	ビーフシチュー 温泉玉子 ポテトサラダ フルーツ…パイン缶 漬物	豚肉とごぼうの炒め煮 小田巻き蒸し 菜の花からし和え 清汁 奈良漬	揚げ出し豆腐 里芋煮物 オクラの梅肉和え 赤だし汁 漬物
エネルギー	589kcal	576kcal	547kcal
おやつ	カステラ	ロールケーキショコラ	抹茶どら焼き

管理栄養士 西谷から一言「おでんの中で一番好きな具と言えば何ですか？今回は牛すじが入りますよ～。」