

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4月18日(月)～4月23日(土)

	4月18日(月曜日)	4月19日(火曜日)	4月20日(水曜日)
主食	チキンライス	豆ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	シーフードサラダ クリーム煮 ゼリー 福神漬 —	シルバー(魚)の揚げ煮 里芋田楽 きゅうりの甘酢和え 味噌汁 漬物	筑前煮 白和え ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	551kcal	574kcal	567kcal
おやつ	カスタードケーキ	ホットケーキ	いちごロール

	4月21日(木曜日)	4月22日(金曜日)	4月23日(土曜日)
主食	散らし寿司	炊き込みごはん	おにぎり
副食	長いも炊き合わせ チンゲンサイのわさび和え 清汁 パバロア —	ジンギスカン風炒め ポテトサラダ スープ 漬物 チーズケーキ	若竹にゅうめん 厚焼きたまご アスパラ炒め みつ豆 らっきょう
エネルギー	578kcal	575kcal	586kcal
おやつ	ココア&マシュマロ、クッキー	レモンティー&ビスケット、ラムネ	せんべい



管理栄養士 西谷から一言「22日は北海道メニュー。平成28年度はご当地メニューを取り入れていく次第です。」

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4月25日(月)～4月30日(土)

	4月25日(月曜日)	4月26日(火曜日)	4月27日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	山菜ごはん
副食	牛肉と卵のオイスターソース炒め チンゲンサイ煮浸し 杏仁豆腐 ワンタンスープ 漬物	焼き鳥と温野菜のグリル 春雨の酢の物 畑菜からし和え 味噌汁 漬物	さわらの照り焼き 焼き豆腐田楽 菜の花和え物 清汁 さくら饅頭
エネルギー	558kcal	529kcal	582kcal
おやつ	カステラ饅頭	エクレア	たい焼き



	4月28日(木曜日)	4月29日(金曜日)	4月30日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鮭フライ 煮豆 ほうれん草お浸し 鶏肉ポトフ 漬物	うどんすき 厚焼きたまご ブロッコリーじゃこ和え 清汁 漬物	酢豚 ナムル フルーツ…びわ缶 スープ 漬物
エネルギー	584kcal	586kcal	558kcal
おやつ	お料理教室 おからクッキー	お料理教室 おからクッキー	お料理教室 おからクッキー

管理栄養士 西谷から一言「28日から30日は、チャレンジ料理教室で、おからクッキー作りです。お楽しみに！！」