

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29年1月9日(月)～1月14日(土)

	1月9日(月曜日)	1月10日(火曜日)	1月11日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	麦ご飯	ごはん
副食	シルバーのカレームニエル れんこん炒め煮 小松菜とゆばの和え物 オニオンスープ 漬物	とろろ芋 さんまの蒲焼 大根そぼろ煮 春菊わさび和え 味噌汁	おろし豚カツ ぜんまい炒め煮 ほうれん草和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	522kcal	587kcal	585kcal
おやつ	花餅と昆布茶	抹茶カステラ	今川焼

	1月12日(木曜日)	1月13日(金曜日)	1月14日(土曜日)
主食	ハヤシライス	ごはん	ごはん
副食	スパゲティソース 玉子サラダ フルーツ…キウイ 福神漬 —	飛鳥鍋 キクナの奈良漬炒め 吉野汁 フルーツ…いちご 漬物	天ぷら アスパラ和え物 もずく 清汁 ゆずみそ
エネルギー	583kcal	530kcal	533kcal
おやつ	ようかん	上用饅頭	抹茶饅頭



奈良県
メニュー

管理栄養士 西谷から一言「新年からの定番メニュー、毎月10日はと一っても体に良い“麦ご飯の日”となります!!」

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29年1月16日(月)～1月21日(土)

	1月16日(月曜日)	1月17日(火曜日)	1月18日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	筑前煮 かぼちゃの含め煮 いんげんピーナツ和え 味噌汁 漬物	メンチカツ 煮奴 ブロッコリー和え物 味噌汁 漬物	かぶのクリーム煮 大根サラダ ほうれん草そう草コーンバターソース フルーツ…黄桃缶 漬物
エネルギー	520kcal	580kcal	562kcal
おやつ	ぜんざい	ココアワッフル	豆乳プリン

	1月19日(木曜日)	1月20日(金曜日)	1月21日(土曜日)
主食	ごはん	カレーライス	ごはん
副食	かきあげ チンゲンサイ和え物 ひじき煮 赤だし汁 味付けのり	温泉玉子 五目金平 菜の花和え物 福神漬 —	サバの生姜煮 茄子しぎ焼き 小松菜胡麻和え 清汁 漬物
エネルギー	540kcal	589kcal	577kcal
おやつ	みかん	カステラ饅頭	黒糖饅頭



管理栄養士 西谷から一言「今週も定番メニュー、毎月20日は“カレーの日”です。はっカレーっと覚えて下さい!!」