

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23日(月)～1月28日(土)

	1月23日(月曜日)	1月24日(火曜日)	1月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	いくら散らし寿司
副食	牛肉と卵のオイスターソース炒め ほうれん草和え物 杏仁寒天 中華スープ 漬物	鯨の竜田揚げ ベーコンと豆腐の煮物 ブロッコリーくるみ和え 味噌汁 漬物	厚揚げ煮物 インゲンごま味噌和え 清汁 和菓子…芋ようかん —
エネルギー	588kcal	587kcal	582kcal
おやつ	お料理教室:あんこのソフトクッキー	お料理教室:あんこのソフトクッキー	お料理教室:あんこのソフトクッキー



	1月26日(木曜日)	1月27日(金曜日)	1月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鶏肉の照焼き スパゲティーサラダ フルーツ…みかん缶 コンソメスープ 漬物	えびカツ マゼドアンサラダ 小松菜胡麻和え 味噌汁 漬物	ホイコーロー チンゲンサイのカニあんかけ フルーチェ 春雨スープ 漬物
エネルギー	559kcal	576kcal	552kcal
おやつ	カステラ	チョコケーキ	かぼちゃのパイ饅頭

管理栄養士 西谷から一言「今週も定番メニュー、毎月25日は“ニコニコ寿司の日”です。お寿司はご好評につき月2回」

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30日(月)～2月4日(土)

	1月30日(月曜日)	1月31日(火曜日)	2月1日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯
副食	お刺身 うまい菜のり和え 長いも白煮 赤だし汁 漬物	牛肉うどん 信田巻き 畑菜和え物 和菓子…黒ゴマまんじゅう —	赤魚煮付 牛肉とごぼうの旨煮 いんげん胡麻和え 清汁 奈良漬
エネルギー	510kcal	598kcal	577kcal
おやつ	たこ焼き	いちごミルク	小倉あんパイ

	2月2日(木曜日)	2月3日(金曜日)	2月4日(土曜日)
主食	ごはん	助六	ごはん【ふりかけデイ】
副食	肉団子の甘酢あんかけ 春巻き チンゲンサイ和え物 ワカメスープ 漬物	いわしの鯉煮 うまい菜ゆず和え 赤だし汁 節分きなこポーロ —	鶏肉から揚げマリネ風 南瓜甘煮 菜の花おかか和え 味噌汁 漬物
エネルギー	570kcal	598kcal	556kcal
おやつ	焼き芋	ミニたい焼き	チョコババロア



管理栄養士 西谷から一言「今週も定番メニュー、月末は“年越しそば”にあやかって“月越し麺の日”です。」