

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2月6日(月)～2月11日(土)

	2月6日(月曜日)	2月7日(火曜日)	2月8日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	豚肉のバンバンジー マカロニサラダ フルーツ…りんご缶 味噌汁 漬物	コロッケ インゲンマヨ和え フルーツ…オレンジ トマトスープ 漬物	牛肉と南瓜の炒め煮 もろきゅうー 温奴 清汁 漬物
エネルギー	595kcal	562kcal	526kcal
おやつ	アップルティーとココナツサブレ	鯛饅頭	黒糖ドーナツ

	2月9日(木曜日)	2月10日(金曜日)	2月11日(土曜日)
主食	ごはん	とーっても体にいい麦ご飯	ごはん
副食	エビと野菜の旨煮 小松菜ごま酢和え マカロニサラダ さつま汁 漬物	鶏肉漬け焼き 炒り卵 とろろ芋 赤だし汁 漬物	カレーの唐揚げ 南瓜サラダ ほうれん草ごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	553kcal	592kcal	543kcal
おやつ	ぜんざい	甘酒とえびせん	甘酒とウエハース



管理栄養士 西谷から一言「10日と11日のおやつは甘酒とご一緒に。暖かい飲み物でホッと、心が休まりますよね♪」

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29年2月13日(月)～2月18日(土)

	2月13日(月曜日)	2月14日(火曜日)	2月15日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ひじきごはん
副食	酢豚 チンゲンサイ中華和え フルーチェ かき玉汁 漬物	鶏肉南部焼き ポテトサラダ コーンスープ 漬物 バレンタインデザート	赤魚煮付 卵豆腐 酢の物 ミニ茶そば 漬物
エネルギー	554kcal	594kcal	547kcal
おやつ	ストロベリーケーキ	よもぎあんパン	フルーツカステラ

	2月16日(木曜日)	2月17日(金曜日)	2月18日(土曜日)
主食	ごはん	バターロール(パン)	高菜飯
副食	田舎煮 ピーマン甘辛炒め 温泉玉子 清汁 漬物	ビーフシチュー サラダ ごぼうのくるみ和え フルーツ…キウイ —	太刀魚のムニエル トマトと胡瓜の酢の物 温州みかんゼリー タイピーエン —
エネルギー	559kcal	578kcal	599kcal
おやつ	お料理教室:野菜蒸しパン	お料理教室:野菜蒸しパン	お料理教室:野菜蒸しパン



くまもとサブライズ
キャラクターくまモン

管理栄養士 西谷から一言「18日は熊本県メニュー、「くまモン」は海外進出も果たす大人気ご当地キャラクターです！」

毎月

1日は

「赤飯の日」

5日は

ゴーゴー「寿司の日」

10日は

トーっても体に良い「麦ご飯の日」

15日は

「炊き込みご飯の日」

20日は

ハツ「カレーの日」

25日は

ニコニコ「寿司の日」

月末は

月越し「麺（うどん・そばなど）の日」

（12月は年越しそばの日）