

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3月6日(月)～3月11日(土)

	3月6日(月曜日)	3月7日(火曜日)	3月8日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	お刺身三点盛り 厚揚げあんかけ ほうれん草ごま酢和え 味噌汁 のり佃煮	 さつま揚げ じゃこおろし 菜の花なめこ和え かき玉汁 佃煮	牛肉すき焼き風煮 大根酢の物 温泉卵 清汁 漬物
エネルギー	540kcal	544kcal	597kcal
おやつ	コーンスープとミルクパン	ココアとビスコ	フルーチェ

	3月9日(木曜日)	3月10日(金曜日)	3月11日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	トースとも体にいい麦ご飯	ごはん
副食	豚肉野菜炒め プレーンオムレツ きのこのバターソテー コーンスープ 漬物	天ぷら 春菊わさび和え とろろ芋 味噌汁 味付けのり	鶏肉甘酢煮 チンゲンサイ炒め物 豆腐サラダ もやしスープ 漬物
エネルギー	525kcal	563kcal	570kcal
おやつ	いちご	杏仁フルーツ	プリン

管理栄養士 西谷から一言「6日のお刺身は、マグロと鯛とサーモンの三点盛りです。」

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29年3月13日(月)～3月18日(土)

	3月13日(月曜日)	3月14日(火曜日)	3月15日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん	筍ごはん
副食	あんかけスパゲティ 味噌カツ 大根サラダ スープ —	 焼肉風 インゲンピーナツ和え 大学芋 味噌汁 漬物	サバの味噌煮 長芋短冊 うぐいす豆煮物 清汁 漬物
エネルギー	590kcal	538kcal	599kcal
おやつ	薄皮饅頭	ブルーベリーケーキ	昆布茶と抹茶ロール

	3月16日(木曜日)	3月17日(金曜日)	3月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	豚肉の塩麹炒め がんもの炊き合わせ アスパラ和え物 味噌汁 漬物	鶏つくね照焼き 蓮根金平 胡瓜とザーサイの和え物 味噌汁 漬物	穴子巻き卵 ひじき煮 ピーマン甘辛炒め 具だくさん汁 漬物
エネルギー	574kcal	568kcal	522kcal
おやつ	昆布茶と黒棒	コーヒーゼリー	ミニたい焼き

管理栄養士 西谷から一言「13日は愛知県メニュー。八丁味噌が有名で、赤味噌を使ったお料理が豊富なんですよ。」