

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30年1月8日(月)～1月13日(土)

	1月8日(月曜日)	1月9日(火曜日)	1月10日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり	麦ごはん
副食	鮭のホイル焼き 揚げ茄子 切干大根の酢の物 清汁 漬物	焼きそば 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ…キウイ 味噌汁 —	おろし豚カツ とろろ 小松菜のお浸し かき玉汁 漬物
エネルギー	544kcal	599kcal	580kcal
おやつ	花餅	黒糖饅頭	一口水玉・金箔流し



	1月11日(木曜日)	1月12日(金曜日)	1月13日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	天丼
副食	サバの香味焼き 揚げシューマイ チンゲン菜のワサビ醤油和え 味噌汁 漬物	飛鳥鍋 きんぴらごぼう 菊菜の奈良漬け炒め 吉野汁 —	大根の煮物 ほうれん草と卵の炒め物 金時豆 赤だし汁 漬物
エネルギー	593kcal	578kcal	597kcal
おやつ	芋ようかん	花餅	栗饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「新年最初のご当地メニューは、お待たせしました“奈良県”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30年1月15日(月)～1月20日(土)

	1月15日(月曜日)	1月16日(火曜日)	1月17日(水曜日)
主食	炊き込みご飯	ごはん	ごはん
副食	鮭の塩焼き 南瓜の煮物 ひじきの白和え 清汁 漬物	牛肉の柳川風煮 煮奴 ブロccoliの和え物 味噌汁 漬物	かぶのクリーム煮 スクランブルエッグ 海藻サラダ フルーツ盛り合わせ 漬物
エネルギー	537kcal	554kcal	559kcal
おやつ	ピーチケーキ	おはぎ	豆乳プリン



	1月18日(木曜日)	1月19日(金曜日)	1月20日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり	カレーライス
副食	栗入りかき揚げ チンゲン菜の和え物 もずく 味噌汁 漬物	五目うどん 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し フルーツ…りんご缶 漬物	おとし玉子 カリフラワーの梅肉和え バナナとミカンのヨーグルト和え 漬物 —
エネルギー	510kcal	591kcal	600kcal
おやつ	ブッセ	カステラ饅頭	さつまいも饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「どじょうの鍋料理を“柳川鍋”と言いますが、こちらでは一部材料を変更し“柳川風”としております。」