

### 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2月5日(月)～2月10日(土)

	2月5日(月曜日)	2月6日(火曜日)	2月7日(水曜日)
主食	サラダ巻き	ごはん	ごはん
副食	チーズはんぺんフライ キャベツとわかめのお浸し フルーツみつ豆 味噌汁 —	牛肉と南瓜の炒め煮 アスパラの和え物 温奴 味噌汁 漬物	鯖の味噌煮 ふきと里芋の煮物 小松菜のごま酢和え 清汁 漬物
エネルギー	573kcal	537kcal	549kcal
おやつ	エリーゼ・ココナッツサブレ・レモンティー	フルーチェ	黒糖ドーナツ



	2月8日(木曜日)	2月9日(金曜日)	2月10日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	麦ごはん
副食	豚肉のごまだれ炒め もやしの酢の物 ひじきの煮付け 清汁 漬物	メンチカツとまぐろカツ さつま芋のオレンジ煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁 漬物	さわらの照り焼き 南瓜の煮物 とろろ芋 味噌汁 漬物
エネルギー	505kcal	587kcal	547kcal
おやつ	ぜんざい	シュークリーム	さくら饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「節分の日の助六に続いて、寿司の日の5日を迎えました！今回はサラダ巻きですよ♪」

### 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2月12日(月)～2月17日(土)

	2月12日(月曜日)	2月13日(火曜日)	2月14日(水曜日)
主食	チャーハン	ごはん	ごはん
副食	蒸しギョウザ 春菊の白和え フルーチェ ワカメスープ 漬物	カレーの生姜煮 春雨の酢の物 茄子とピーマンのしぎ焼き 豚汁 漬物	鶏のパン粉焼き 南瓜のサラダ チョコプリン コンソメスープ 漬物
エネルギー	596kcal	540kcal	564kcal
おやつ	アップルパイ	バナナケーキ・牛乳ケーキ	フルーツカステラ・チョコ



	2月15日(木曜日)	2月16日(金曜日)	2月17日(土曜日)
主食	ひじきごはん	ごはん【ふりかけデイ】	高菜飯
副食	赤魚の煮付け ぜんまいの炒め煮 白菜の梅肉和え 味噌汁 漬物	厚揚げの野菜炒め さつま芋の煮付け キャベツのしらす和え 清汁 漬物	太平燕(タイピーエン) 里芋の煮付け トマトときゅうりの酢の物 みかんゼリー —
エネルギー	502kcal	538kcal	591kcal
おやつ	パパロア	レモンケーキ	スイートポテト

熊本県メニュー

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは熊本県！太平燕とは一体何？当日をお楽しみに♪」