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19日(月)～2月24日(土)

	2月19日(月曜日)	2月20日(火曜日)	2月21日(水曜日)
主食	ごはん	カレーライス	ごはん
副食	鶏の照焼き 和風サラダ 大根の炒め煮 味噌汁 漬物	ひじきのサラダ インゲンのピーナツ和え フルーツポンチ 漬物 —	アジフライ れんこん金平 うまい菜の煮浸し 味噌汁 漬物
エネルギー	525kcal	574kcal	583kcal
おやつ	いちごまんじゅう	牛乳寒天	もみじ饅頭

	2月22日(木曜日)	2月23日(金曜日)	2月24日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】
副食	豚肉となすの旨煮 白和え 畑菜の炒め物 清汁 漬物	チャーシュー麺 ブロッコリーのササミ和え 煮豆 フルーツ…パイン缶 —	カレイのみぞれ煮 里芋の煮付け ピーマンのおかか和え 味噌汁 漬物
エネルギー	553kcal	565kcal	502kcal
おやつ	クレープ	水饅頭	焼きプリンタルト

管理栄養士 伊藤から一言「寒い日が続いていますが、皆様体調管理に気をつけてくださいね!!」

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30年2月26日(月)～3月3日(土)

	2月26日(月曜日)	2月27日(火曜日)	2月28日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	鶏の南蛮漬け 厚揚げの煮物 白菜の山菜和え 味噌汁 漬物	すき焼き 大根の酢の物 煮豆 清汁 漬物	たぬきそば 高野豆腐の卵とじ うまい菜の辛子和え 三色ゼリー —
エネルギー	554kcal	554kcal	541kcal
おやつ	黒ごま饅頭	ホットカルピス・ロールケーキ	うさぎ饅頭

	3月1日(木曜日)	3月2日(金曜日)	3月3日(土曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん【ふりかけデイ】	祭り寿司
副食	タラの西京焼き 茄子のそぼろ煮 菜の花の錦糸和え 清汁 漬物	肉じゃが 筍の土佐煮 わけぎのぬた和え みそにゅうめん 漬物	がんもの炊き合わせ 小松菜のわさび和え 若竹汁 ひなあられ —
エネルギー	545kcal	505kcal	529kcal
おやつ	シュークリーム	抹茶プリン	ひし形三色ゼリー

管理栄養士 伊藤から一言「3月の行事食はひな祭り♪おやつにひしもちの形をしたゼリーをお出しします！」