

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3月5日(月)～3月10日(土)

	3月5日(月曜日)	3月6日(火曜日)	3月7日(水曜日)
主食	卵巻き寿司	ごはん	オムライス
副食	厚揚げ生姜焼き きゅうりとトマトのマヨ和え 桜餅風デザート 清汁 —	さつま揚げ かぶの含め煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 漬物	ハムカツ ツナサラダ コーヒーゼリー 野菜スープ —
エネルギー	597kcal	558kcal	594kcal
おやつ	田舎饅頭	フルーチェ	野菜カステラ



	3月8日(木曜日)	3月9日(金曜日)	3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	豚と野菜のカレー炒め チンゲン菜の炒め煮 竹輪とミョウガの甘酢和え 味噌汁 漬物	マカロニグラタン さつま芋のレモン煮 ほうれん草のおかか和え もやしのスープ 漬物	太刀魚の梅さっぱり焼き 春菊の煮浸し とろろ芋 味噌汁 漬物
エネルギー	521kcal	598kcal	591kcal
おやつ	どら焼き	プリン	チョコケーキ

管理栄養士 伊藤から一言「桜餅には関西風と関東風があるそうですが、皆様ご存知ですか？」

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3月12日(月)～3月17日(土)

	3月12日(月曜日)	3月13日(火曜日)	3月14日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	揚げ出し豆腐 胡瓜の生姜酢和え れんこん金平 みそにゅうめん 漬物	牛肉の野菜巻き インゲンのピーナツ和え マッシュポテト 南瓜入りカレー風味スープ 漬物	あんかけスパゲティー 大根サラダ 抹茶ミルクババロア 野菜スープ —
エネルギー	540kcal	562kcal	590kcal
おやつ	ゆず饅頭	ようかん・昆布茶	黒棒・たまごボーロ



	3月15日(木曜日)	3月16日(金曜日)	3月17日(土曜日)
主食	たけのこご飯	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鮭の香味焼き ふきとしめじの旨煮 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 漬物	鶏つくね照焼き さつま芋の煮物 白菜のレモン和え 清汁 漬物	穴子巻き卵 春雨の酢の物 ほうれん草ソース炒め 具だくさん汁 漬物
エネルギー	530kcal	541kcal	535kcal
おやつ	上用饅頭	アップルパイ	ミニ今川焼き

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは愛知県！皆様、どうぞお楽しみに♪」