

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19日(月)～3月24日(土)

| | 3月19日(月曜日) | 3月20日(火曜日) | 3月21日(水曜日) |
|-------|---|--------------------------------------|--|
| 主食 | ごはん | カレーライス(ポーク) | 木の葉丼 |
| 副食 | アジの塩焼き 小松菜のマヨ和え 切干大根の炒め煮 味噌汁 漬物 | マカロニソテー サラダ フルーツポンチ 漬物 — | 大根の煮物 ひじきの白和え 青リンゴゼリー 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 526kcal | 591kcal | 544kcal |
| おやつ | 蒸しパン | エクレア | クレープ |

| | 3月22日(木曜日) | 3月23日(金曜日) | 3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 | メダイの香味焼き 茄子の揚げ煮 ほうれん草の和え物 漬汁 漬物 | 味噌ラーメン 雷こんにゃく 白菜の梅肉和え 煮豆 — | タラの卸し煮 うまい菜のゆず和え 竹輪の磯部天 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 517kcal | 542kcal | 509kcal |
| おやつ | ストロベリータルト | 紅茶ケーキ | チョコレートババロア |



管理栄養士 伊藤から一言「木の葉丼の由来は、卵でとじた具材を舞い散る木の葉に見立てたことからきているそうですよ！」

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3月26日(月)～3月31日(土)

| | 3月26日(月曜日) | 3月27日(火曜日) | 3月28日(水曜日) |
|-------|---|--|--|
| 主食 | おにぎり | ごはん | ごはん |
| 副食 | お好み焼き インゲンのごま和え カリフラワーの甘酢漬 味噌汁 漬物 | 赤魚の味噌漬け焼き 豆腐と南瓜の煮物 ほうれん草の菜種和え ミニとろろそば 漬物 | 牛肉と茄子のマーボー炒め 野菜春巻き 春雨のごま酢和え 中華スープ 漬物 |
| エネルギー | 585kcal | 535kcal | 574kcal |
| おやつ | おはぎ | 酒饅頭 | バナナプリン |



| | 3月29日(木曜日) | 3月30日(金曜日) | 3月31日(土曜日) |
|-------|---|---|---|
| 主食 | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | おにぎり |
| 副食 | クリームシチュー トマトサラダ アスパラソテー フルーツ…パイン 漬物 | 鮭のマヨネーズ焼き がんもの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 漬物 | カレーうどん ごぼう巻き 白菜のお浸し フルーチェ — |
| エネルギー | 549kcal | 524kcal | 589kcal |
| おやつ | 練りきり | フルーツカステラ | 栗饅頭 |

管理栄養士 伊藤から一言「3月もあっという間でしたね。翌週から4月に突入します！春らしいおやつをご用意しますね♪」