

### 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31年1月7日(月)～1月12日(土)

	1月7日(月曜日)	1月8日(火曜日)	1月9日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり	ハヤシライス
副食	鮭のムニエル 筍の土佐煮 ほうれん草の酢味噌和え 清汁 漬物	焼きそば 金時豆 大根の煮物 味噌汁 —	オニオンサラダ フルーツの盛り合わせ 漬物 — —
エネルギー	512kcal	533kcal	521kcal
おやつ	黒糖饅頭	花餅	ようかん

	1月10日(木曜日)	1月11日(金曜日)	1月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	鯖の味噌煮 とろろ芋 チンゲン菜のわさび醤油和え 清汁 漬物	かぶのクリーム煮 ふわふわエッグ 大根サラダ ピーチゼリー 漬物	飛鳥鍋 菊菜の奈良漬炒め 金平ごぼう 吉野汁 —
エネルギー	579kcal	548kcal	551kcal
おやつ	どら焼き	豆乳饅頭	花餅

管理栄養士 伊藤から一言「2019年最初のご当地メニューはここ、奈良県です！皆様当日をお楽しみに♪」

### 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31年1月14日(月)～1月19日(土)

	1月14日(月曜日)	1月15日(火曜日)	1月16日(水曜日)
主食	ごはん	炊き込みごはん	ごはん
副食	サイコロステーキ さつま芋の甘煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 漬物	アジの塩焼き がんもの煮物 キャベツの辛子和え 清汁 漬物	千草焼き 五目野菜 大根の柚子醤油和え 味噌汁 漬物
エネルギー	580kcal	509kcal	516kcal
おやつ	干支ゴーフレット	ドームケーキ	きなこプリン



	1月17日(木曜日)	1月18日(金曜日)	1月19日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり	ごはん
副食	栗入りかきあげ チンゲン菜のソテー もずく 味噌汁 のり佃煮	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 煮豆 —	えび団子の炒め物 南瓜の煮付 中華サラダ ワカメスープ 漬物
エネルギー	514kcal	516kcal	502kcal
おやつ	かすてら饅頭	フルーツカステラ	さとうきび饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「気がつけば、1月も半分が過ぎましたね。皆様体調管理は大丈夫ですか？」