

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21日(月)~1月26日(土)

	1月21日(月曜日)	1月22日(火曜日)	1月23日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	肉団子の甘酢あんかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 かき玉汁 漬物	鯖の竜田揚げ 切干大根煮 いんげんのごま和え 味噌汁 漬物	牛肉の野菜巻き マッシュポテト ほうれん草のなめ茸和え コンソメスープ 漬物
エネルギー	576kcal	573kcal	567kcal
おやつ	焼きプリンタルト	甘納豆	ブッセケーキ



	1月24日(木曜日)	1月25日(金曜日)	1月26日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ばら寿司	ごはん
副食	鶏肉のさっぱり煮 五目金平 じゃが芋たらこ炒め 味噌汁 漬物	高野豆腐煮付け 小松菜のマヨネーズ和え いちごゼリー 清汁 —	天ぷら 白菜の煮浸し もずく 味噌汁 のり佃煮
エネルギー	503kcal	503kcal	517kcal
おやつ	パバロア	ムーンライトクッキー	カステラ

管理栄養士 伊藤から一言「今週はドリンクサービスです。コーヒーと甘いお菓子をどうぞ召し上がれ♪」

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28日(月)~2月2日(土)

	1月28日(月曜日)	1月29日(火曜日)	1月30日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	五目卵焼き 里芋の含め煮 チンゲン菜のソテー 味噌汁 漬物	酢豚 もやしのナムル フルーツ…マンゴー缶 中華スープ 漬物	アジのねぎ味噌焼き 長芋のくず煮 ひじきの白和え 清汁 漬物
エネルギー	535kcal	539kcal	550kcal
おやつ	もみじ饅頭	カップケーキ	パイ饅頭

	1月31日(木曜日)	2月1日(金曜日)	2月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん【ふりかけデイ】
副食	にゅうめん 茄子の揚げ煮 小松菜のお浸し 牛乳寒天 —	赤魚の煮付け 大根きんぴら いんげんの辛子和え 清汁 漬物	鶏カレー焼き チーズはんぺんフライ キャベツと若布のお浸し コンソメスープ 漬物
エネルギー	508kcal	505kcal	520kcal
おやつ	ふかし芋	ピーチケーキ	チョコ饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「気が付けばもう2月ですね。月末は“年越しそば”にあやかって“月越し麺の日”です。」