

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2月4日(月)~2月9日(土)

	2月4日(月曜日)	2月5日(火曜日)	2月6日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	散らし寿司	ごはん
副食	カレイのもろみ焼き さつま芋金平 ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物	茄子和え ごぼうの土佐煮 フルーツみつ豆 清汁 —	鶏から揚げ葱ソース 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	507kcal	503kcal	566kcal
おやつ	ミニ今川焼き	コーヒーゼリー	抹茶ワッフル



	2月7日(木曜日)	2月8日(金曜日)	2月9日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豚肉と春雨のゴマ炒め ひじきの煮付 もやしのボン酢和え 清汁 漬物	豆腐ちゃんぶる 鶏わさ れんこんの炒め煮 味噌汁 漬物	サワラの照焼き がんもの煮付け なます 味噌汁 漬物
エネルギー	581kcal	571kcal	521kcal
おやつ	ぜんざい	シュークリーム	ビスコ・アップルティー

管理栄養士 伊藤から一言「インフルエンザが流行しています。皆様体調を崩されないよう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31年2月11日(月)~2月16日(土)

	2月11日(月曜日)	2月12日(火曜日)	2月13日(水曜日)
主食	チャーハン	ごはん	ごはん
副食	蒸しギョーザ・シューマイ 糸こんにゃくの炒め煮 杏仁豆腐 ワカメスープ 漬物	アジフライ オニオンサラダ バナナヨーグルト和え 卵スープ 漬物	茹で豚からし酢味噌かけ さつま芋レモン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物
エネルギー	541kcal	578kcal	512kcal
おやつ	フルーチェ	抹茶寒天	フルーツカステラ

	2月14日(木曜日)	2月15日(金曜日)	2月16日(土曜日)
主食	ごはん	ひじきごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鶏肉のピカタ もやしの辛子和え バレンタインデザート セロリスープ 漬物	タラの煮付 白菜と胡瓜の梅肉和え 南瓜の湯葉あんかけ 豚汁 漬物	エビ団子のチリソース炒め 菜の花の白和え 里芋と大根の含め煮 清汁 漬物
エネルギー	566kcal	527kcal	504kcal
おやつ	どら焼き	ブッセ	ピーチゼリー



管理栄養士 伊藤から一言「14日はバレンタインです。どんなデザートが出てくるのか、皆様楽しみに♪」