

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18日(月)～2月23日(土)

	2月18日(月曜日)	2月19日(火曜日)	2月20日(水曜日)
主食	ごはん	高菜飯	カレーライス
副食	キスの南蛮漬け ちくわの金平 うまい菜の煮浸し 味噌汁 漬物	太平燕(タビーン)  トマトと胡瓜の酢の物 温州みかんゼリー — —	温泉卵 トマトサラダ フルーツ…りんご缶 漬物 —
エネルギー	521kcal	517kcal	577kcal
おやつ	トラロール	ババロア	練り切り



	2月21日(木曜日)	2月22日(金曜日)	2月23日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	お刺身3点盛り 白和え ほうれん草三杯酢 豚汁 漬物	照焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 白菜の梅じそ和え 味噌汁 漬物	タラの味噌マヨ和え 里芋のそぼろあんかけ オクラのおかか和え 清汁 漬物
エネルギー	544kcal	548kcal	512kcal
おやつ	クレープ	水まんじゅう	かえでの実・レモンティー

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは熊本県！太平燕とはどんな料理なのか？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2月25日(月)～3月2日(土)

	2月25日(月曜日)	2月26日(火曜日)	2月27日(水曜日)
主食	サラダ巻き	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	長芋の白煮 煮豆 青リンゴゼリー 赤だし汁 —	牛肉スタミナ炒め 切干大根の酢の物 ひじきの煮付 味噌汁 漬物	鮭のムニエル ポークビーンズ 白菜と小松菜のごま和え コンソメスープ 漬物
エネルギー	599kcal	571kcal	599kcal
おやつ	上用饅頭	吹雪饅頭	ムーンライトケーキ・ホットカルピス

	2月28日(木曜日)	3月1日(金曜日)	3月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	生姜ごはん
副食	みそラーメン カリフラワーの甘酢漬け レンコンの炒め煮 フルーツ寒天 —	鶏肉と高野豆腐の炊き合わせ 茄子のそぼろ煮 菜の花の和え物 清汁 漬物	ほっけの塩焼き 豆腐と南瓜の煮物 インゲンのピーナッツ和え 赤だし汁 漬物
エネルギー	528kcal	505kcal	548kcal
おやつ	もみじ饅頭	黒糖ケーキ	三色ゼリー



管理栄養士 伊藤から一言「気が付けば2月が終わり、3月に入ります。1ヶ月があっという間に過ぎてしまいますね。」