

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3月18日(月)～3月23日(土)

	3月18日(月曜日)	3月19日(火曜日)	3月20日(水曜日)
主食	ごはん	木の葉丼	ポークカレー
副食	ミックスフライ(白身魚・エビ) 小松菜のわさび和え 切干大根の炒め煮 コンソメスープ 漬物	煮豆 菜の花のわさび醤油和え フルーツ盛り合わせ 味噌汁 漬物	ふわふわエッグ サラダ 牛乳寒天 漬物 —
エネルギー	560kcal	494kcal	574kcal
おやつ	桜カステラ	青梅ゼリー	カステラ饅頭

	3月21日(木曜日)	3月22日(金曜日)	3月23日(土曜日)
主食	ごはん	わかめごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	サイコロステーキ さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう ブロッコリーの梅肉和え 豚汁 漬物	タラの卸し煮 うまい菜のポン酢和え 糸こんにゃく炒め煮 清汁 漬物
エネルギー	603kcal	510kcal	440kcal
おやつ	桜餅風デザート	紅茶ケーキ・牛乳ケーキ	ババロア



管理栄養士 伊藤から一言「わかめにはミネラルが多く含まれており、高血圧や動脈硬化を予防する効果がありますよ！」

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31年3月25日(月)～3月30日(土)

	3月25日(月曜日)	3月26日(火曜日)	3月27日(水曜日)
主食	桜散らし寿司	ごはん	ごはん
副食	筍の木の芽和え 雷こんにゃく フルーツみつ豆 赤だし汁 —	アジのムニエル 南瓜サラダ 小松菜のごま和え コンソメスープ 漬物	麻婆茄子 そうめんサラダ ブロッコリーのかにあんかけ 中華スープ 漬物
エネルギー	510kcal	517kcal	525kcal
おやつ	蒸しパン	酒饅頭	プリン



	3月28日(木曜日)	3月29日(金曜日)	3月30日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	三色丼
副食	チキン南蛮 オニオンサラダ フルーツ…キウイ コンソメスープ 漬物	ホキの幽庵焼き 大根の炒め煮 小松菜の和え物 具だくさん汁 漬物	里芋の煮物 アスパラマヨネーズ和え フルーツ…みかん缶 味噌汁 漬物
エネルギー	584kcal	484kcal	503kcal
おやつ	フルーツカステラ	練りきり	ストロベリータルト

管理栄養士 伊藤から一言「25日のお寿司の日は「桜散らし寿司」です。皆様お楽しみに♪」