

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4月15日(月)～4月20日(土)

| | 4月15日(月曜日) | 4月16日(火曜日) | 4月17日(水曜日) |
|-------|---|---|--|
| 主食 | 桜えびごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | ごはん |
| 副食 | 豚の生姜焼き オクラの梅肉和え さつま芋の金平 味噌汁 — | タラのホイル焼き 高野の煮物 カリフラワーのピーナッツ和え 清汁 漬物 | 揚げ出し豆腐のあんかけ 里芋田楽 もやしの甘酢和え 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 550kcal | 503kcal | 533kcal |
| おやつ | カスタードケーキ | さとうきび饅頭 | 抹茶プリン |

| | 4月18日(木曜日) | 4月19日(金曜日) | 4月20日(土曜日) |
|-------|--|---|------------------------------------|
| 主食 | ごはん | 炊き込みご飯 | チキンカレー |
| 副食 | チンジャオロース 大根サラダ 南瓜と竹輪の煮物 ワンタンスープ 漬物 | ジンギスカン風炒め ポテトサラダ メロンゼリー 味噌汁 — | ふわふわエッグ 海藻サラダ 金時豆 漬物 — |
| エネルギー | 516kcal | 588kcal | 592kcal |
| おやつ | 黒糖饅頭 | バナナケーキ | 栗あんパイ |



管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは北海道です！ 鮭とホタテが入った炊き込みご飯ですのでお楽しみに♪」

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4月22日(月)～4月27日(土)

| | 4月22日(月曜日) | 4月23日(火曜日) | 4月24日(水曜日) |
|-------|--|--|--|
| 主食 | ごはん | ごはん | ごはん |
| 副食 | おろし豆腐ハンバーグ 蓮根とこんにゃくの煮物 ブロッコリーの明太マヨネーズ和え 味噌汁 漬物 | 鮭フライ 煮豆 チンゲン菜のソテー 野菜スープ 漬物 | すき焼き 切り干し大根の酢の物 温泉卵 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 500kcal | 540kcal | 553kcal |
| おやつ | パンケーキ(チャレンジおやつ作り) | パンケーキ(チャレンジおやつ作り) | パンケーキ(チャレンジおやつ作り) |



| | 4月25日(木曜日) | 4月26日(金曜日) | 4月27日(土曜日) |
|-------|--|--|--|
| 主食 | 桜散らし寿司 | ごはん【ふりかけデイ】 | ごはん |
| 副食 | キャベツのごま和え 長芋のくず煮 フルーツ寒天 赤だし汁 — | 鶏肉と高野豆腐の炊き合わせ 菜の花の白和え ひじきの煮付 赤だし汁 漬物 | 酢豚 もやしとほうれん草のナムル 三色寒天 春雨スープ 漬物 |
| エネルギー | 489kcal | 512kcal | 501kcal |
| おやつ | 黒糖ムース | 桜餅 | さくらゼリー |

管理栄養士 伊藤から一言「月曜から水曜の三日間は手作りのおやつです！ 皆様楽しく作って召し上がってくださいね♪」