

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和2年1月20日(月)～1月25日(土)

	1月20日(月曜日)	1月21日(火曜日)	1月22日(水曜日)
主食	チキンカレー	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	ゆで卵 サラダ フルーツ…キウイ 漬物 —	スズキのマヨネーズ焼き ベーコンと豆腐の煮物 インゲンとカリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ 漬物	鶏肉の山椒焼き 卵豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え 赤だし汁 漬物
エネルギー	585kcal	507kcal	432kcal
おやつ	焼きプリンタルト	甘納豆	ブッセケーキ

	1月23日(木曜日)	1月24日(金曜日)	1月25日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	散らし寿司
副食	鮭の味噌焼き 五目金平 ブロッコリーのマヨネーズ和え 清汁 漬物	サイコロステーキ ひじきの煮付け マカロニサラダ 味噌汁 漬物	炊き合わせ もやしの大葉土佐和え フルーチェ 清汁 —
エネルギー	474kcal	645kcal	487kcal
おやつ	たい焼き	オレンジゼリー	カステラ

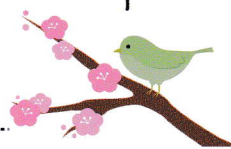


管理栄養士 伊藤から一言「24日は人気のサイコロステーキです！皆様、お楽しみに♪」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和2年1月27日(月)～2月1日(土)

	1月27日(月曜日)	1月28日(火曜日)	1月29日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	穴子巻き卵 里芋の含め煮 インゲンの胡麻和え 赤だし汁 漬物	豚肉の甘酢あんかけ ほうれん草のナムル 杏仁豆腐 卵スープ 漬物	牛肉の野菜巻き 胡瓜とミョウガの酢の物 里芋田楽 清汁 漬物
エネルギー	511kcal	544kcal	556kcal
おやつ	もみじ饅頭	蒸しパン	小倉あんパイ



	1月30日(木曜日)	1月31日(金曜日)	2月1日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	エビフライ・はんぺんフライ ピーマンの甘辛炒め フルーツ…オレンジ ポタージュスープ 漬物	にゅうめん レンコンの炒め煮 しろ菜のお浸し ようかん —	鮭の香味焼き 切干大根煮 インゲンの辛子和え 味噌汁 漬物
エネルギー	575kcal	464kcal	493kcal
おやつ	ふかし芋	プリン	レモンティー・ビスコ

管理栄養士 伊藤から一言「あっという間に1月が終わりました。まだまだ寒い日が続きますので体調を崩さないように注意しましょう！」