

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3月2日(月)～3月7日(土)

	3月2日(月曜日)	3月3日(火曜日)	3月4日(水曜日)
主食	チキンライス	祭り寿司	ごはん
副食	コロッケ オニオンサラダ フルーツ…キウイ 野菜スープ —	がんもの炊き合わせ うまい菜のわさび和え ひなあられ 若竹汁 —	すき焼き 温泉卵 大根の酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	612kcal	446kcal	578kcal
おやつ	コーヒーゼリー	ひなサンドケーキ	野菜カステラ



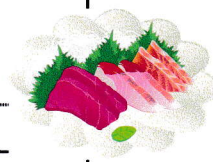
	3月5日(木曜日)	3月6日(金曜日)	3月7日(土曜日)
主食	いなり寿司	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	厚焼きたまご キャベツのごま和え さくら餅風デザート 赤だし汁 —	赤魚の煮つけ さつま芋金平 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物	茹で豚の酢味噌かけ 卵豆腐のあんかけ れんこんの田舎煮 清汁 漬物
エネルギー	596kcal	429kcal	478kcal
おやつ	シュークリーム	ブルーベリーケーキ	ロールケーキ(ココア)

管理栄養士 伊藤から一言「3日はひなまつりです。おやつにケーキをご用意しておりますので、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 令和2年3月9日(月)～3月14日(土)

	3月9日(月曜日)	3月10日(火曜日)	3月11日(水曜日)
主食	おにぎり	麦ごはん	ごはん
副食	ちゃんぽん麺 豆腐シューマイ チンゲン菜の菜種和え ピーチゼリー —	揚げ出し豆腐 ほうれん草のなめ茸和え とろろ芋 清汁 漬物	ブリ大根 南瓜と竹輪の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物
エネルギー	529kcal	528kcal	573kcal
おやつ	ゆず饅頭	プリン	ようかん

	3月12日(木曜日)	3月13日(金曜日)	3月14日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鶏つくねの照り焼き ひじきの煮物 白菜のレモン和え 赤だし汁 漬物	おろし豆腐ハンバーグ 茄子の煮びたし もやしのソテー 味噌汁 漬物	お刺身3点盛り 卵の花 ブロッコリーの煮びたし 具だくさん汁 味のり
エネルギー	544kcal	514kcal	473kcal
おやつ	もみじ饅頭	ロールケーキ(りんご)	ミニたい焼き



管理栄養士 伊藤から一言「皆様、体調はいかがですか？風邪などの予防に、手洗い・うがいはしっかりと行いましょう！」