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3年1月4日(月)～1月9日(土)

	1月4日(月曜日)	1月5日(火曜日)	1月6日(水曜日)
主食	ごはん	サラダ巻き	おにぎり
副食	鶏のパン粉焼き マカロニソテー チンゲン菜のごま和え パンプキンスープ 漬物	吉野煮 だいだいのムース 赤だし汁 ― ―	焼きそば 南瓜の煮物 カリフラワーのスープ ― ―
エネルギー	592kcal	563kcal	515kcal
おやつ	練り切り	ミニアメリカンドッグ	上用饅頭

	1月7日(木曜日)	1月8日(金曜日)	1月9日(土曜日)
主食	ハヤシライス	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	サラダ フルーツ・・・オレンジ 漬物 ― ―	おろし豚カツ レンコンの炒め煮 インゲンの辛子和え かき玉汁 漬物	サバのつけ焼き 煮奴 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	495kcal	580kcal	532kcal
おやつ	七草汁 ・ ミニたい焼き	花餅(鶴)	ようかん

管理栄養士 伊藤から一言「2021年もどうぞよろしくお願いします。そして、今年最初のお寿司はサラダ巻きですよ♪」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和3年1月11日(月)～1月16日(土)

	1月11日(月曜日)	1月12日(火曜日)	1月13日(水曜日)
主食	天丼	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり
副食	切干大根煮 アセロラゼリー 味噌汁 ― ―	おろし豆腐ハンバーグ 五目野菜 白菜のゆず醤油和え 味噌汁 漬物	親子うどん 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し ― ―
エネルギー	508kcal	438kcal	551kcal
おやつ	豆乳饅頭	きなこプリン	花餅(梅)

	1月14日(木曜日)	1月15日(金曜日)	1月16日(土曜日)
主食	ごはん	ひじきごはん	ごはん
副食	かきあげ チンゲン菜の炒り煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 のり佃煮	サバの塩焼き 厚揚げの煮物 赤だし汁 ― ―	豚の生姜炒め 茄子の揚げ煮 ほうれん草のごま和え 清汁 漬物
エネルギー	526kcal	563kcal	533kcal
おやつ	オレンジゼリー	レモンケーキ	黒糖饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「まだまだ寒い日が続きます。皆様、体調管理はしっかりとできていますか？」