

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18日(月)～1月23日(土)

	1月18日(月曜日)	1月19日(火曜日)	1月20日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	チキンカレー
副食	さつま揚げ 南瓜の煮付け 春雨サラダ ワカメスープ 漬物	アジの梅煮 ベーコンと豆腐の煮物 インゲンのくるみ和え コンソメスープ 漬物	海藻サラダ みかんヨーグルト 漬物 — —
エネルギー	573kcal	485kcal	560kcal
おやつ	焼きプリンタルト	甘納豆	ブッセケーキ

	1月21日(木曜日)	1月22日(金曜日)	1月23日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	エビピラフ
副食	鮭のホイル焼き 五目きんぴら マカロニサラダ 清汁 漬物	サイコロステーキ さつま芋のレモン煮 冬瓜の煮物 味噌汁 漬物	チーズはんぺんフライ ほうれん草のソテー コーンスープ — —
エネルギー	486kcal	613kcal	565kcal
おやつ	たい焼き	抹茶ゼリー	カステラ



管理栄養士 伊藤から一言「気が付けば、1月も半分が終わりました。毎日があっという間に過ぎてしまいますね。」

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25日(月)～1月30日(土)

	1月25日(月曜日)	1月26日(火曜日)	1月27日(水曜日)
主食	ばら寿司	ごはん	ごはん
副食	高野豆腐の含め煮 さつまいも金平 団子汁 — —	酢豚 ほうれん草のナムル 三色ゼリー 中華スープ 漬物	牛肉の野菜巻き 茄子田楽 小松菜のポン酢和え 清汁 漬物
エネルギー	457kcal	538kcal	557kcal
おやつ	かすてら饅頭	ドームケーキ	パイ饅頭



	1月28日(木曜日)	1月29日(金曜日)	1月30日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	穴子巻き卵 里芋の含め煮 白菜のごま和え 赤だし汁 漬物	カレイの唐揚げ 卵の花 ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物	赤魚の煮付け 大根きんぴら インゲンの辛子和え 味噌汁 漬物
エネルギー	522kcal	443kcal	476kcal
おやつ	ミニアメリカンドッグ	うさぎ饅頭	チョコババロア

管理栄養士 伊藤から一言「今週はドリンクサービスです。温かいコーヒーと一緒に甘いおやつを召し上がれ♪」