

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2月1日(月)~2月6日(土)

	2月1日(月曜日)	2月2日(火曜日)	2月3日(水曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	助六	ごはん
副食	牛肉と南瓜の炒め煮 カリフラワーの梅肉和え 茄子の揚げ煮 味噌汁 漬物	いわしの鱈煮 うまい菜のゆず和え 赤だし汁 節分ポーロ —	鶏のから揚げ葱ソース ぜんまいの炒め煮 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 漬物
エネルギー	567kcal	563kcal	538kcal
おやつ	抹茶ケーキ	雪の宿	黒糖ムース



	2月4日(木曜日)	2月5日(金曜日)	2月6日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	豚肉のごまだれ炒め ひじきの煮付け 白菜のゆかり和え 清汁 漬物	鶏の南部焼き 茄子の田舎煮 もやしの辛子和え 中華スープ 漬物	鮭の照り焼き 南瓜の煮物 インゲンのカレーソテー 味噌汁 漬物
エネルギー	478kcal	430kcal	478kcal
おやつ	せんざい	蒸しパン	ミニおはぎ

管理栄養士 伊藤から一言「節分の日にお寿司をご用意。今回の5日の寿司の日は通常メニューに変更しております。」

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2月8日(月)~2月13日(土)

	2月8日(月曜日)	2月9日(火曜日)	2月10日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	麦ごはん
副食	エビフライ 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え 春雨スープ 漬物	お刺身3点盛り チンゲン菜のピーナッツ和え 南瓜の湯葉あんかけ 味噌汁 のり佃煮	田舎煮 とろろ芋 ほうれん草の酢味噌和え 若竹汁 漬物
エネルギー	530kcal	486kcal	447kcal
おやつ	フルーチェ	ようかん	レモンケーキ

	2月11日(木曜日)	2月12日(金曜日)	2月13日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	鶏つくねの照り焼き 焼き茄子 冬瓜の煮付け 味噌汁 漬物	ビーフシチュー 和風サラダ アセロラゼリー 漬物 —	塩ラーメン 金平ごぼう しろ菜の梅肉和え — —
エネルギー	516kcal	549kcal	465kcal
おやつ	酒まんじゅう	どら焼き	ドームケーキ



管理栄養士 伊藤から一言「アセロラはビタミンCの量が多く、風邪予防や美肌効果に期待ができる果物ですよ♪」