

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3月1日(月)～3月6日(土)

	3月1日(月曜日)	3月2日(火曜日)	3月3日(水曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん	祭り寿司
副食	炊き合わせ 茄子のそぼろ煮 菜の花の錦糸和え 清汁 漬物	チーズインハンバーグ 海藻サラダ ジュリアンスープ 漬物 —	南瓜の煮物 うまい菜のわさび和え ひなケーキ 若竹汁 —
エネルギー	522kcal	465kcal	575kcal
おやつ	練り切り	ミニマフィン(オレンジ)	せんべい

	3月4日(木曜日)	3月5日(金曜日)	3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	厚揚げのあんかけ 大根の酢の物 ブロッコリーのソテー 味噌汁 漬物	赤魚の煮つけ ひじきの煮付 ほうれん草のおかか和え 清汁 漬物	とんかつ 菜の花の煮浸し さつま芋のオレンジ煮 味噌汁 漬物
エネルギー	482kcal	366kcal	560kcal
おやつ	どら焼き	抹茶ゼリー	プチシュークリーム

管理栄養士 伊藤から一言「今年のひなまつりは、ひなあられではなくケーキをご用意いたしますので、どうぞお楽しみに♪」

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3年3月8日(月)～3月13日(土)

	3月8日(月曜日)	3月9日(火曜日)	3月10日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	麦ごはん
副食	鶏つくね照り焼き れんこん金平 白菜のレモン和え 味噌汁 漬物	揚げ出し豆腐 きのこ炒め オクラの梅肉和え 清汁 漬物	鱈の照り焼き とろろ芋 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物
エネルギー	504kcal	451kcal	520kcal
おやつ	豆乳饅頭	青りんごゼリー	黒棒

	3月11日(木曜日)	3月12日(金曜日)	3月13日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん
副食	ちゃんぽん麺 蒸しシューマイ ブロッコリーのピーナツ和え — —	千草焼き 春雨の酢の物 白菜の煮浸し 具だくさん汁 漬物	おろしハンバーグ 南瓜と竹輪の煮物 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 漬物
エネルギー	526kcal	507kcal	488kcal
おやつ	ブルーベリーケーキ	ロールケーキ(苺)	ホワイトケーキ

管理栄養士 伊藤から一言「皆様、11日から13日はふれあい喫茶ですよ！当日のおやつを楽しみにしていただいね♪」