

## 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15日(月)～3月20日(土)

	3月15日(月曜日)	3月16日(火曜日)	3月17日(水曜日)
主食	たけのこごはん	親子丼	ごはん
副食	ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 豚汁 — —	炊き合わせ 茄子和え 味噌汁 — —	麻婆豆腐 蒸しシューマイ 春雨の和え物 中華スープ 漬物
エネルギー	433kcal	485kcal	579kcal
おやつ	ようかん	蒸しパン	かすてら饅頭



	3月18日(木曜日)	3月19日(金曜日)	3月20日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	カレーライス
副食	田舎煮 卵の花 めかぶの酢の物 清汁 漬物	まぐろカツ マッシュポテト キャベツのケチャップソテー わかめスープ 漬物	野菜サラダ 青梅ゼリー 漬物 — —
エネルギー	452kcal	583kcal	521kcal
おやつ	イチゴパバロア	雪の宿	ルマンド

管理栄養士 伊藤から一言「ほっけにはカルシウムが多く含まれています。積極的に食べ、丈夫な骨を作りましょう！」

## 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22日(月)～3月27日(土)

	3月22日(月曜日)	3月23日(火曜日)	3月24日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	厚揚げの炊き合わせ ピーマンの信田煮 焼きナス 味噌汁 漬物	鮭のマヨネーズ焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	おでん しろなの酢味噌和え フルーツ・・・オレンジ 漬物 —
エネルギー	407kcal	506kcal	459kcal
おやつ	オレンジゼリー	酒饅頭	フルーツカステラ

	3月25日(木曜日)	3月26日(金曜日)	3月27日(土曜日)
主食	助六	ごはん	鶏肉の照り焼き丼
副食	大根の煮物 チンゲン菜のわさび醤油和え 赤だし汁 — —	アジのムニエル 南瓜のサラダ 小松菜のごま和え スープ 漬物	イカと里芋の煮物 アスパラの和え物 味噌汁 — —
エネルギー	555kcal	503kcal	433kcal
おやつ	プリン	練りきり	りんごケーキ



管理栄養士 伊藤から一言「次回献立予定表から4月に入ります。暖かくて過ごしやすい季節になりますね♪」