

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4年1月3日(月)~1月8日(土)

	1月3日(月曜日)	1月4日(火曜日)	1月5日(水曜日)
主食	休業日	ごはん	散らし寿司
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	里芋の煮物 茄子の煮浸し 赤だし汁 — —
エネルギー		588kcal	546kcal
おやつ		練り切り	ぜんざい



	1月6日(木曜日)	1月7日(金曜日)	1月8日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん
副食	焼きそば カリフラワーの甘酢漬け 金時豆 味噌汁 —	鯖のつけ焼き 煮奴 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 漬物	おろし豚カツ レンコンの炒り煮 インゲンのからし和え かき玉汁 漬物
エネルギー	532kcal	530kcal	580kcal
おやつ	雪見うさぎ饅頭	どら焼き	ようかん

管理栄養士 伊藤から一言「2022年もよろしくお願ひします。そして、今年最初のお寿司は散らし寿司ですよ!!!」

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4年1月10日(月)~年1月15日(土)

	1月10日(月曜日)	1月11日(火曜日)	1月12日(水曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	鮭の香味焼き とろろ芋 白菜の梅じそ和え 味噌汁 漬物	かきあげ 小松菜の炒り煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 のり佃煮	照り焼きハンバーグ 五目野菜 胡瓜の梅肉和え 卵スープ ふりかけ
エネルギー	500kcal	519kcal	576kcal
おやつ	花餅(鶴)	酒饅頭	花餅(紅梅)

	1月13日(木曜日)	1月14日(金曜日)	1月15日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ひじきごはん
副食	親子うどん 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し — —	肉団子のごまあんかけ うまい菜の和え物 りんごのコンポート かき玉汁 漬物	鯖の塩焼き 煮豆 厚揚げの煮物 味噌汁 —
エネルギー	534kcal	530kcal	555kcal
おやつ	きなこプリン	おにぎりせんべい	ドームケーキ



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？」