

## 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17日(月)～1月22日(土)

	1月17日(月曜日)	1月18日(火曜日)	1月19日(水曜日)
主食	天井	ごはん	ごはん
副食	きのこ和え ピーチゼリー 赤だし汁 — —	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 味噌汁 漬物	牛肉スタミナ炒め もやしのゆかり和え マカロニサラダ コンソメスープ 漬物
エネルギー	511kcal	530kcal	524kcal
おやつ	ロールケーキ	甘納豆	バームクーヘン



	1月20日(木曜日)	1月21日(金曜日)	1月22日(土曜日)
主食	チキンカレー	ごはん	ごはん
副食	海藻サラダ みかんヨーグルト 漬物 — —	ぶり大根 南瓜と切昆布の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	牛肉野菜巻き 茄子田楽 キャベツの甘酢和え 清汁 漬物
エネルギー	560kcal	524kcal	589kcal
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月も半分が過ぎました。1日があっという間に経ってしまいますね！」

## 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4年1月24日(月)～1月29日(土)

	1月24日(月曜日)	1月25日(火曜日)	1月26日(水曜日)
主食	ごはん	サラダ巻き	ごはん
副食	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	高野豆腐の含め煮 レンコンサラダ 団子汁 — —	酢豚 ほうれん草のナムル 三色ゼリー たまごスープ 漬物
エネルギー	597kcal	564kcal	537kcal
おやつ	ミニシュークリーム	ドームケーキ	小豆ムース

	1月27日(木曜日)	1月28日(金曜日)	1月29日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	アジの塩焼き 大根きんぴら 白菜の酢の物 ミニうどん 漬物	穴子巻き卵 里芋の含め煮 めかぶの酢の物 赤だし汁 漬物	カレイの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え 粕汁 漬物
エネルギー	513kcal	517kcal	502kcal
おやつ	エリーゼ	スイートポテト	青りんごゼリー



管理栄養士 伊藤から一言「今週はドリンクサービスです。温かいコーヒーとおやつを一緒に召し上がれ♪」