

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31日(月)～2月5日(土)

	1月31日(月曜日)	2月1日(火曜日)	2月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	しょうゆラーメン サラダ フルーツ盛り合わせ — —	牛肉と南瓜の炒め煮 紅白なます 里芋の煮物 味噌汁 漬物	赤魚の煮付け さつま芋の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	503kcal	532kcal	507kcal
おやつ	たまごボーロ	豆乳饅頭	黒棒



	2月3日(木曜日)	2月4日(金曜日)	2月5日(土曜日)
主食	助六	ごはん	ごはん
副食	いわしの鯉煮 うまい菜のゆず和え 節分ボーロ 赤だし汁 —	鶏の山椒焼き 小松菜の酢味噌和え 冬瓜のエビあんかけ 清汁 漬物	鱈の照り焼き 南瓜の煮物 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 漬物
エネルギー	567kcal	516kcal	497kcal
おやつ	せんざい	蒸しパン	ようかん

管理栄養士 伊藤から一言「2月3日の節分にお寿司を提供いたしますので、5日は通常メニューに変更させていただきます。」

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4年2月7日(月)～2月12日(土)

	2月7日(月曜日)	2月8日(火曜日)	2月9日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	コロッケ 煮豆 インゲンのマヨ和え 味噌汁 漬物	田舎煮 さつま芋のサラダ ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	お刺身3点盛り 里芋と厚揚げの煮物 白菜の中華和え 清汁 のり佃煮
エネルギー	555kcal	504kcal	503kcal
おやつ	フルーチェ	カステラ	スイートポテト



	2月10日(木曜日)	2月11日(金曜日)	2月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏の南部焼き とろろ芋 もやしの辛子和え 味噌汁 漬物	豚肉の生姜焼き 冬瓜の含め煮 和風サラダ 味噌汁 漬物	メバルの煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草の酢味噌和え 豚汁 漬物
エネルギー	508kcal	517kcal	527kcal
おやつ	どら焼き	ウエハース	プリン

管理栄養士 伊藤から一言「9日はケアハウスでも人気のあるお刺身です！皆様当日をお楽しみに♪」