

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3月14日(月)～3月19日(土)

	3月14日(月曜日)	3月15日(火曜日)	3月16日(水曜日)
主食	親子丼	たけのごこ飯	ごはん
副食	炊き合わせ 茄子和え 味噌汁 — —	ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ…ぶどう缶 豚汁 —	八宝菜 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	531kcal	538kcal	533kcal
おやつ	雪の宿	エクレア	やわらかおかき



	3月17日(木曜日)	3月18日(金曜日)	3月19日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
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 たまごスープ 漬物	お好み焼き インゲンのごま和え 三色ゼリー 味噌汁 —
エネルギー	520kcal	557kcal	565kcal
おやつ	イチゴパバロア	ちょぼちょぼクッキー	かすてら饅頭

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。積極的に食べて、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4年3月21日(月)～3月26日(土)

	3月21日(月曜日)	3月22日(火曜日)	3月23日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	太刀魚の梅さっぱり焼き ひじきの煮付け 菜の花の酢味噌和え 清汁 漬物	おでん しろ菜の和え物 フルーツ寒天 漬物 —	スズキのマヨネーズ焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	515kcal	454kcal	506kcal
おやつ	プリン	もみじ饅頭	たまごボーロ

	3月24日(木曜日)	3月25日(金曜日)	3月26日(土曜日)
主食	ごはん	助六(うなぎ入り)	ごはん
副食	チキンカツ さつま芋とりんごの甘煮 小松菜の胡麻和え スープ 漬物	大根の煮物 チンゲン菜のわさび醤油和え 赤だし汁 — —	牛肉カレーソテー マセドアンサラダ たまごスープ マスカットゼリー 漬物
エネルギー	508kcal	526kcal	517kcal
おやつ	ドームケーキ	練り切り	りんごケーキ



管理栄養士 伊藤から一言「今回の助六はうなぎ入りです。皆様当日をお楽しみに♪」