

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28日(月)～3月5日(土)

	2月28日(月曜日)	3月1日(火曜日)	3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	きつねうどん 高野豆腐の含め煮 うまい菜のからし和え — —	炊き合わせ 茄子のそぼろ煮 菜の花の錦糸和え 清汁 漬物	厚揚げのあんかけ 大根の酢の物 ブロッコリーのソテー 味噌汁 漬物
エネルギー	481kcal	510kcal	510kcal
おやつ	ロールケーキ(マンゴー)	ミニマフィン(イチゴ)	おはぎ

	3月3日(木曜日)	3月4日(金曜日)	3月5日(土曜日)
主食	祭り寿司	ごはん	ごはん
副食	南瓜の煮物 うまい菜のわさび和え ひなあられ 若竹汁 —	赤魚の煮付け 金平ごぼう ほうれん草のおかか和え 清汁 漬物	とんかつ 菜の花の煮浸し さつま芋のレモン煮 味噌汁 漬物
エネルギー	546kcal	500kcal	546kcal
おやつ	ひし形ゼリー	ウエハース	バームクーヘン

管理栄養士 伊藤から一言「3月3日はひな祭り。この日にお寿司が出ますので、5日は通常メニューになっております。」

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3月7日(月)～3月12日(土)

	3月7日(月曜日)	3月8日(火曜日)	3月9日(水曜日)
主食	ごはん	豆ごはん	ごはん
副食	鶏つくね照焼 れんこん金平 白菜のレモン和え 味噌汁 漬物	アジの塩焼き チンゲン菜の炒め物 里芋の煮付け 清汁 —	おろしハンバーグ じゃが芋の煮物 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 漬物
エネルギー	530kcal	501kcal	514kcal
おやつ	豆乳饅頭	抹茶ゼリー	黒棒

	3月10日(木曜日)	3月11日(金曜日)	3月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	おにぎり
副食	鱈の照り焼き とろろ芋 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物	千草焼き 春雨サラダ 白菜の煮浸し 具だくさん汁 漬物	ちゃんぽん麺 蒸しシューマイ ブロッコリーのピーナッツ和え — —
エネルギー	502kcal	544kcal	505kcal
おやつ	ブルーベリーケーキ	ロールケーキ(塩キャラメル)	ショートケーキ

管理栄養士 伊藤から一言「10日から12日は「ふれあい喫茶」です。甘いおやつをご用意しておりますのでお楽しみに♪」