

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28日(月)～4月2日(土)

	3月28日(月曜日)	3月29日(火曜日)	3月30日(水曜日)
主食	鶏の照り焼き丼	ごはん	ごはん
副食	里芋の煮物 アスパラの和え物 味噌汁 — —	カツオのたたき 南瓜の湯葉あんかけ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 漬物	コロッケ スパゲティーソテー 小松菜の海苔和え ポタージュスープ 漬物
エネルギー	505kcal	533kcal	550kcal
おやつ	ムーンライトクッキー	スイートポテト	栗饅頭

	3月31日(木曜日)	4月1日(金曜日)	4月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ハヤシライス
副食	なめこそば 雷こんにゃく 白菜の酢の物 さくら餅風デザート —	豚肉五目炒め 卵豆腐 茄子の煮浸し 味噌汁 漬物	さつまいものレモン煮 海藻サラダ 漬物 — —
エネルギー	522kcal	592kcal	466kcal
おやつ	きなこプリン	ミニたい焼き	パバロア・ホットカルピス



管理栄養士 伊藤から一言「あっという間に4月に突入です。最近過ごしやすい暖かさになってきましたね。」

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4月4日(月)～4月9日(土)

	4月4日(月曜日)	4月5日(火曜日)	4月6日(水曜日)
主食	ごはん	山菜散らし寿司	ごはん
副食	メバルの照り焼き 春雨の中華和え 炒り卵 味噌汁 漬物	里芋田楽 チンゲン菜のわさび醤油和え 桜餅 清汁 —	豚肉のピカタ ブロッコリーのマヨネーズ和え 長芋のくず煮 味噌汁 漬物
エネルギー	508kcal	503kcal	588kcal
おやつ	どら焼き	豆乳饅頭	よもぎ饅頭



	4月7日(木曜日)	4月8日(金曜日)	4月9日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん
副食	松風焼き 冬瓜の煮付け 胡瓜の酢の物 清汁 漬物	アジの塩焼き うまい菜の辛子和え 筍の土佐煮 わんこにゅう麵 漬物	揚げ出し豆腐のあんかけ もやしの甘酢和え 煮豆 味噌汁 —
エネルギー	484kcal	483kcal	537kcal
おやつ	フルーチェ	シュークリーム	さくらゼリー

管理栄養士 伊藤から一言「4月の最初の寿司の日に桜餅をご用意しています。皆様お楽しみに♪」