


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5年1月2(月)～1月7日(土)

	1月2日(月曜日)	1月3日(火曜日)	1月4日(水曜日)
主食	休業日	休業日	おにぎり
副食			焼きそば カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁 — —
エネルギー			541kcal
おやつ			練り切り

	1月5日(木曜日)	1月6日(金曜日)	1月7日(土曜日)
主食	散らし寿司	ごはん	ごはん
副食	里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え 清汁 — —	サバのつけ焼き 煮奴 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 漬物	おろし豚カツ レンコンの炒め煮 インゲンの辛子和え かき玉汁 漬物
エネルギー	484kcal	504kcal	564kcal
おやつ	上用饅頭	だいだのムース	ようかん

管理栄養士 伊藤から一言「皆様、新年あけましておめでとうございます。2023年もよろしくお願ひします。」

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5年1月9日(月)～1月14日(土)

	1月9日(月曜日)	1月10日(火曜日)	1月11日(水曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	鮭の香味焼き 小松菜の炒り煮 切干大根の酢の物 味噌汁 漬物	つくね照り焼き とろろ芋 白菜の梅じそ和え 味噌汁 漬物	アジの塩焼き 五目野菜 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 ふりかけ
エネルギー	506kcal	530kcal	508kcal
おやつ	花餅(鶴)	ようかん(さつま芋)	一口水玉流し

	1月12日(木曜日)	1月13日(金曜日)	1月14日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん
副食	親子うどん 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し — —	酢豚 うまい菜の和え物 りんごのコンポート 中華スープ 漬物	サバの塩焼き ほうれん草のごま和え がんもの煮物 味噌汁 漬物
エネルギー	520kcal	522kcal	539kcal
おやつ	花餅(梅)	練り切り	うさぎ饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「今週はお茶会です。抹茶に合うおやつをご用意したのでお楽しみに♪」