

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30日(月)～2月4日(土)

	1月30日(月曜日)	1月31日(火曜日)	2月1日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	鯖の味噌煮 卵豆腐 白菜のわさび和え 清汁 漬物	しょうゆラーメン サラダ フルーツ…オレンジ — —	牛肉と南瓜の炒め煮 紅白なます 里芋の煮物 味噌汁 漬物
エネルギー	561kcal	508kcal	505kcal
おやつ	黒棒	豆乳饅頭	コーヒーゼリー

	2月2日(木曜日)	2月3日(金曜日)	2月4日(土曜日)
主食	ごはん	助六	ごはん
副食	鶏の山椒焼き 小松菜の和え物 さつまいもの煮物 味噌汁 漬物	いわしの鯉煮 うまい菜のゆず和え 節分ポーロ 清汁 —	鯖の照り焼き 南瓜の煮物 カリフラワーの梅肉和え 具だくさん汁 漬物
エネルギー	507kcal	546kcal	508kcal
おやつ	蒸しパン(黒糖)	ぜんざい	ようかん



管理栄養士 伊藤から一言「2月に入りました！皆様、今回の行事食は『節分』ですよ♪」

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2月6日(月)～2月11日(土)

	2月6日(月曜日)	2月7日(火曜日)	2月8日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	チキンカツ きのこ炒め インゲンのマヨ和え 味噌汁 漬物	豚肉の生姜焼き 冬瓜の含め煮 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 漬物	鯖の塩焼き 里芋とふきの煮物 小松菜の酢味噌和え 清汁 漬物
エネルギー	513kcal	536kcal	536kcal
おやつ	バナナムース	カステラ	スイートポテト



	2月9日(木曜日)	2月10日(金曜日)	2月11日(土曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	鶏の南部焼き さつま芋のサラダ もやしの辛子和え 味噌汁 漬物	田舎煮 とろろ芋 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	メバルの煮つけ じゃが芋金平 インゲンのごま和え 豚汁 漬物
エネルギー	543kcal	511kcal	509kcal
おやつ	水ようかん(抹茶)	ウエハース	プリン

管理栄養士 伊藤から一言「まだまだ寒い日が続きます。皆様、体調を崩さないように気をつけて下さいね！」