

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16(月)～1月21日(土)

	1月16日(月曜日)	1月17日(火曜日)	1月18日(水曜日)
主食	天井	ごはん	ごはん
副食	きのこ和え ピーチゼリー 味噌汁 — —	牛肉スタミナ炒め もやしのゆかり和え さつま芋のレモン煮 味噌汁 漬物	アジの梅煮 ベーコンと豆腐の煮物 インゲンのくるみ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	504kcal	508kcal	503kcal
おやつ	抹茶ワッフル	コーヒーゼリー	チョイスビスケット

	1月19日(木曜日)	1月20日(金曜日)	1月21日(土曜日)
主食	ごはん	チキンカレー	ごはん
副食	おろし豆腐ハンバーグ 南瓜と切昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 団子汁 漬物	海藻サラダ みかんヨーグルト 漬物 — —	千草焼き ひじきの五目煮 春菊の和え物 赤だし汁 漬物
エネルギー	505kcal	557kcal	505kcal
おやつ	炭酸饅頭	カステラ	ふかし芋



管理栄養士 伊藤から一言「寒い日が続いております。皆様体調管理は大丈夫ですか？」

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23日(月)～1月28日(土)

	1月23日(月曜日)	1月24日(火曜日)	1月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	いくらの散らし寿司
副食	サイコロステーキ さつま芋きんとん かぶの含め煮 味噌汁 漬物	鮭のムニエル 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	里芋の含め煮 春菊の和え物 団子汁 — —
エネルギー	598kcal	507kcal	520kcal
おやつ	ミニシュークリーム	ドームケーキ	小豆のムース



	1月26日(木曜日)	1月27日(金曜日)	1月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豆腐ちゃんぶる さつま芋の煮物 胡瓜の中華和え 味噌汁 漬物	穴子巻き卵 高野豆腐の含め煮 めかぶの酢の物 赤だし汁 漬物	カレーの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え 粕汁 漬物
エネルギー	538kcal	512kcal	500kcal
おやつ	ヨーグルトクレープ	ぼたぼた焼き	フルーチェ(ぶどう)

管理栄養士 伊藤から一言「23日は、ケアハウスの方や職員からも人気のサイコロステーキです。お楽しみに♪」