

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27日(月)～3月4日(土)

	2月27日(月曜日)	2月28日(火曜日)	3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	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	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
エネルギー	517kcal	482kcal	496kcal
おやつ	どら焼き	水ようかん	おはぎ



	3月2日(木曜日)	3月3日(金曜日)	3月4日(土曜日)
主食	ごはん	散らし寿司	ごはん
副食	メバルの煮付け 金平ごぼう ほうれん草のおかか和え 清汁 漬物	南瓜煮物 うまい菜のわさび和え ひなあられ 若竹汁 —	とんかつ 白菜の煮浸し さつま芋のレモン煮 味噌汁 漬物
エネルギー	489kcal	509kcal	546kcal
おやつ	黄身あん饅頭	ひなまんじゅう	練り切り

管理栄養士 伊藤から一言「3月3日はひなまつりです。おやつも行事に合わせた物をご用意していますので、お楽しみに♪」

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3月6日(月)～3月11日(土)

	3月6日(月曜日)	3月7日(火曜日)	3月8日(水曜日)
主食	ごはん	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 豚汁 漬物	ハンバーグ たけのこの旨煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 漬物
エネルギー	530kcal	510kcal	506kcal
おやつ	炭酸饅頭	きなこプリン	チョコカステラ

	3月9日(木曜日)	3月10日(金曜日)	3月11日(土曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	おにぎり
副食	カツオのたたき さつま芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 ふりかけ	千草焼き ほうれん草の酢味噌和え とろろ芋 清汁 漬物	焼きそば ブロッコリーのピーナッツ和え 具だくさん汁 — —
エネルギー	504kcal	532kcal	508kcal
おやつ	たこ焼き	たこ焼き	チョイスビスケット



管理栄養士 伊藤から一言「9日・10日のおやつはたこ焼きです。自分で作ったたこ焼きはより美味しいですよ！」