

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6年1月29日(月)～2月3日(土)

	1月29日(月曜日)	1月30日(火曜日)	1月31日(水曜日)
主食	雑穀ごはん	ごはん	おにぎり
副食	鯖の味噌煮 南瓜の煮物 白菜のわさび和え 清汁 漬物	鶏肉のカレー焼き 小松菜の和え物 かぶの煮物 味噌汁 漬物	ちゃんぽん 錦糸焼売 インゲンの和え物 — —
エネルギー	569kcal	500kcal	557kcal
おやつ	抹茶ババロア	蒸しパン(黒糖)	たまごボーロ

	2月1日(木曜日)	2月2日(金曜日)	2月3日(土曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん	助六
副食	タラの照り焼き 南瓜の煮物 カリフラワーの梅肉和え 具だくさん汁 漬物	牛肉と南瓜の炒め煮 紅白なます ひじき大豆 味噌汁 漬物	いわしの鯉煮 うまい菜のゆず和え 節分ボーロ 清汁 —
エネルギー	504kcal	540kcal	552kcal
おやつ	プリン	ぜんざい	厄除饅頭



管理栄養士 伊藤「2月3日は節分です。厄除招福への想いを込めて厄除饅頭をお召し上がりください。」

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6年2月5日(月)～2月10日(土)

	2月5日(月曜日)	2月6日(火曜日)	2月7日(水曜日)
主食	ごはん	木の葉丼	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	茄子の揚げ煮 ほうれん草コーン和え 味噌汁 — —	ブリの照り焼き しろ菜の梅肉和え 白花豆 味噌汁 漬物
エネルギー	513kcal	532kcal	522kcal
おやつ	マンゴープリン	吹雪饅頭	ぶどうゼリー



	2月8日(木曜日)	2月9日(金曜日)	2月10日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	麦ごはん
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	メバルの煮付け じゃが芋金平 インゲンのごま和え 豚汁 漬物	田舎煮 とろろ芋 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物
エネルギー	540kcal	517kcal	511kcal
おやつ	水ようかん(抹茶)	ウエハース	蒸しパン

管理栄養士 伊藤「5日のメニューですが、今回は通常メニューになっておりますのでご注意ください。」