

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15日(月)～1月20日(土)

	1月15日(月曜日)	1月16日(火曜日)	1月17日(水曜日)
主食	ひじきごはん	ごはん	ごはん
副食	豚のしょうが炒め 茄子の揚げ煮 煮豆 清汁 漬物	肉団子の酢豚風 じゃが芋の炒め物 小松菜の辛子和え 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	578kcal	505kcal	508kcal
おやつ	スイートポテト	青りんごゼリー	マドレーヌ

	1月18日(木曜日)	1月19日(金曜日)	1月20日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	カレーライス
副食	おろし豆腐ハンバーグ 南瓜の湯葉あんかけ ほうれん草のお浸し 清汁 漬物	五日卵焼き かぶの含め煮 春菊の和え物 粕汁 漬物	海藻サラダ 温泉卵 漬物 — —
エネルギー	513kcal	501kcal	580kcal
おやつ	炭酸饅頭	ドームケーキ	チョコレートパバロア



管理栄養士 伊藤「皆様は『和菓子』と『洋菓子』のどちらがお好きですか？私は『洋菓子』ですね♪」

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22日(月)～1月27日(土)

	1月22日(月曜日)	1月23日(火曜日)	1月24日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	サイコロステーキ カリフラワーのくるみ和え 人参金平 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	豆腐ちゃんぶる レンコンの炒め煮 胡瓜の中華和え 味噌汁 漬物
エネルギー	559kcal	507kcal	524kcal
おやつ	ミニメロンパン	いちごゼリー	ソフトサラダ



	1月25日(木曜日)	1月26日(金曜日)	1月27日(土曜日)
主食	散らし寿司	ごはん	ごはん
副食	里芋の含め煮 春菊の和え物 粕汁 — —	鶏肉のホイル焼き 厚揚げと小松菜の煮物 煮豆 中華スープ 漬物	カレイの煮付け さつま芋の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	501kcal	501kcal	455kcal
おやつ	クレープ	ぼたぼた焼き	クリームワッフル

管理栄養士 伊藤「22日は人気メニューの『サイコロステーキ』です。当日をお楽しみに！！」