

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3月11日(月)～3月16日(土)

	3月11日(月曜日)	3月12日(火曜日)	3月13日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏の照り焼き ぜんまい炒め煮 菜の花のマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	八宝菜 蒸しシューマイ 春雨の和え物 中華スープ 漬物	チーズはんぺんフライ パンプキンサラダ ブロッコリーのソテー たまごスープ 漬物
エネルギー	502kcal	516kcal	597kcal
おやつ	アセロラゼリー	ロールケーキ(抹茶)	焼きプリンタルト

	3月14日(木曜日)	3月15日(金曜日)	3月16日(土曜日)
主食	ごはん	ひじきごはん	おにぎり
副食	田舎煮 卵の花 小松菜の海苔和え 清汁 漬物	アジの塩焼き お麩の卵とじ フルーツ寒天 豚汁 —	お好み焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 三色ゼリー 味噌汁 —
エネルギー	500kcal	502kcal	592kcal
おやつ	たこ焼き	たこ焼き	黒棒



管理栄養士 伊藤「14、15日のおやつはたこ焼きです。自分で作ったものは特別美味しいですね♪」

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3月18日(月)～3月23日(土)

	3月18日(月曜日)	3月19日(火曜日)	3月20日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	カレーライス(ポーク)
副食	おでん しろ菜の酢味噌和え ピーチゼリー 漬物 —	チキンソテー(タルタルソースがけ) マカロニサラダ 小松菜のごま和え スープ 漬物	海藻サラダ 温泉卵 漬物 — —
エネルギー	514kcal	531kcal	555kcal
おやつ	豆乳饅頭	コーヒゼリー	練り切り



	3月21日(木曜日)	3月22日(金曜日)	3月23日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	カツオのたたき 南瓜のそばろ煮 小松菜の和え物 けんちん汁 漬物	牛肉カレーソテー マセドアンサラダ 青りんごゼリー 卵スープ 漬物	味噌カツ ほうれん草のマヨ和え 切干大根の炒め煮 清汁 漬物
エネルギー	502kcal	530kcal	581kcal
おやつ	ドームケーキ	もみじ饅頭	ヨーグルトパバロア

管理栄養士 伊藤「最近気温の変化が激しいですが、皆様体調を崩されないように気をつけてくださいね。」