

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7年1月27日(月)～2月1日(土)

	1月27日(月曜日)	1月28日(火曜日)	1月29日(水曜日)
主食	雑穀ごはん	ごはん	ごはん
副食	鯖味噌煮 じゃが芋の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物	鶏肉のカレー焼き 白菜の和え物 かぶの煮物 味噌汁 漬物	肉じゃが カリフラワー梅肉和え ふろふき大根 清汁 漬物
エネルギー	492kcal	468kcal	475kcal
おやつ	抹茶ババロア	和のパンケーキ(きなこ黒蜜)	もみじ饅頭



	1月30日(木曜日)	1月31日(金曜日)	2月1日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯
副食	タラの照り焼き がんもの煮物 紅白なます 具だくさん汁 漬物	ちゃんぽん 海鮮焼売 ナムル — —	炊き合わせ 人参の炒め物 菜の花の酢味噌和え 清汁 漬物
エネルギー	500kcal	543kcal	502kcal
おやつ	マンゴープリン	ぜんざい	節分豆



栄養士 勝水から一言「2/1のおやつは節分豆です。よく噛んで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7年2月3日(月)～2月8日(土)

	2月3日(月曜日)	2月4日(火曜日)	2月5日(水曜日)
主食	助六	木の葉丼	ごはん
副食	いわしの鰹煮 うまい菜のゆず和え 節分ボーロ 清汁 —	かぶのひすいあん 菜の花わさび和え 味噌汁 漬物 —	赤魚の西京焼き しろ菜の梅肉和え 五日煮豆 味噌汁 漬物
エネルギー	530kcal	406kcal	416kcal
おやつ	厄除饅頭	ぶどうゼリー	雪の宿(黒糖みるく)



	2月6日(木曜日)	2月7日(金曜日)	2月8日(土曜日)
主食	ごはん	チャーハン	ごはん
副食	鶏南部焼き さつま芋サラダ もやしの辛子和え 味噌汁 漬物	蒸しギョウザ フルーチェ わかめスープ 味噌汁 —	サバの塩焼き 冬瓜エビあんかけ 菜の花のマヨ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	518kcal	506kcal	473kcal
おやつ	水ようかん(抹茶)	伊吹饅頭	カステラ



栄養士 勝水から一言「2/2は節分ですね。2025年の恵方は西南西だそうです。おやつは厄除饅頭を提供いたします！」