

## 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13日(月)～1月18日(土)

	1月13日(月曜日)	1月14日(火曜日)	1月15日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん
副食	鱈の梅煮 炒り豆腐 インゲンのくるみ和え 味噌汁 漬物	肉団子の酢豚風 じゃがいもの炒め物 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物	豚しょうが炒め 茄子の揚げ煮 煮豆 清汁 —
エネルギー	479kcal	473kcal	601kcal
おやつ	うさぎ饅頭	青りんごゼリー	マドレーヌ



	1月16日(木曜日)	1月17日(金曜日)	1月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	おろし豆腐ハンバーグ 南瓜の湯葉あんかけ うまい菜お浸し 清汁 漬物	五目卵焼き かぶの含め煮 春菊の和え物 味噌汁 漬物	豚肉野菜炒め 人参金平 オクラのおかか和え 味噌汁 漬物
エネルギー	450kcal	421kcal	478kcal
おやつ	炭酸饅頭	ドームケーキ	黒棒

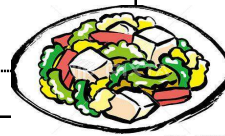


栄養士 勝水から一言「お正月などで食べすぎたり、生活リズムが乱れていませんか？規則正しい生活で健康は作られます。」

## 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20日(月)～1月25日(土)

	1月20日(月曜日)	1月21日(火曜日)	1月22日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	肉じゃが ピーチゼリー インゲン生姜和え 味噌汁 漬物	鮭のムニエル 南瓜の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	豆腐ちゃんぶるー 三色ゼリー くらげの中華和え 味噌汁 漬物
エネルギー	524kcal	512kcal	500kcal
おやつ	ロールケーキ	ぜんざい	ソフトサラダ



	1月23日(木曜日)	1月24日(金曜日)	1月25日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ちらし寿司
副食	カレイ煮付け さつま芋のレモン煮 しろなの海苔和え 味噌汁 漬物	鶏肉のホイル焼き 厚揚げと小松菜の煮物 煮豆 たまごスープ 漬物	里芋の含め煮 春菊の和え物 赤だし — —
エネルギー	408kcal	553kcal	467kcal
おやつ	紅白ロール	ぼたぼた焼き	ココアワッフル



栄養士 勝水から一言「ちゃんぶるーとは沖縄の代表的な料理で、豆腐と野菜を油で炒めたものです。」