

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10日(月)～2月15日(土)

	2月10日(月曜日)	2月11日(火曜日)	2月12日(水曜日)
主食	麦ご飯	ごはん	ごはん
副食	田舎煮 とろろ芋 ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物	豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	エビマヨ 冬瓜のくず煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	506kcal	497kcal	487kcal
おやつ	シュークリーム	ちょぼちょぼクッキー	和のパンケーキ(抹茶)



	2月13日(木曜日)	2月14日(金曜日)	2月15日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	炊き込みご飯
副食	鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 小松菜の酢味噌和え 清汁 漬物	ハートコロッケ ラタトゥイユ カリフラワーカレー炒め かきたまスープ 漬物	炊き合わせ 卵の花 菜の花の和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	443kcal	584kcal	506kcal
おやつ	ハート形のチョコプリン	ハートケーキ(イチゴ)	せんべい



栄養士 勝水から一言「14日はバレンタインですね。13、14日はハート形のおやつを提供いたします♪」

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2月17日(月)～2月22日(土)

	2月17日(月曜日)	2月18日(火曜日)	2月19日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	さわらの香味焼き ひじき煮付け インゲンのピーナッツ和え 粕汁 漬物	タラのムニエル ポークビーンズ もやしソテー かき玉汁 漬物	すき焼き風煮 温泉卵 春菊の和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	521kcal	480kcal	606kcal
おやつ	酒饅頭	やわらかおかき	ぶどうゼリー



	2月20日(木曜日)	2月21日(金曜日)	2月22日(土曜日)
主食	ポークカレー	ごはん	ごはん
副食	キャベツのレモンマヨネーズ和え バナナムース 漬物 — —	カボチャグラタン ほうれん草ソテー みかん 野菜スープ 漬物	豚じゃが れんこんきんぴら もやしとピーマンの甘酢和え 味噌汁 漬物
エネルギー	567kcal	577kcal	510kcal
おやつ	マドレーヌ	おにぎりせんべい	カステラ



栄養士 勝水から一言「2月が旬のキャベツは、抗酸化作用のあるビタミンCや胃腸を守る働きのキャベジンなども含まれます。」