

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3月24日(月)～3月29日(土)

	3月24日(月曜日)	3月25日(火曜日)	3月26日(水曜日)
主食	ごはん	サラダ巻き	ごはん
副食	チンジャオロース 蒸しシューマイ 春雨の中華和え 中華スープ 漬物	つみれの炊き合わせ 菜の花の湯葉和え 清汁 — —	鶏のパン粉焼き 温野菜 タマゴサラダ コンソメスープ 漬物
エネルギー	578kcal	541kcal	574kcal
おやつ	もみじ饅頭	小豆ムース	和パンケーキ(きなこ黒蜜)



	3月27日(木曜日)	3月28日(金曜日)	3月29日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	さわらの西京焼き きゅうりの梅和え さといもとエビの煮物 清汁 漬物	つくねの照り焼き 卵豆腐のあんかけ 大根の酢の物 味噌汁 漬物	豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜のナムル ビタミンゼリー かき玉汁 漬物
エネルギー	465kcal	513kcal	588kcal
おやつ	ヨーグルトゼリー	おにぎりせんべい	ドームケーキ(カスタード)



栄養士 勝水から一言「暖かい日も増えてきましたね。まだ肌寒い時もあるので体調には気をつけて下さいね。」

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7年3月31日(月)～4月5日(土)

	3月31日(月曜日)	4月1日(火曜日)	4月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯	ごはん
副食	醤油ラーメン パイン 春巻き — —	たらのごま風味焼き うまい菜の辛子和え 筍の土佐煮 清汁 漬物	肉団子の甘酢あんかけ しろなの錦糸和え かぶの旨煮 味噌汁 漬物
エネルギー	596kcal	392kcal	614kcal
おやつ	ビスコ	ピーチゼリー	黒糖饅頭



	4月3日(木曜日)	4月4日(金曜日)	4月5日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	散らし寿司
副食	鯖の塩焼き じゃが芋の煮物 菜の花マヨネーズ和え 味噌汁 漬物	照り焼きハンバーグ きのこバターソテー 茄子の揚げ煮 ワカメスープ 漬物	田楽 春菊の和え物 清汁 — —
エネルギー	531kcal	590kcal	423kcal
おやつ	スイートポテト	ソフトサラダ	ぜんざい



栄養士 勝水から一言「来週は施設外活動があります♪日光に当たると、ビタミンDが生成され骨を強くする手助けになります。」