

## 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10日(月)～3月15日(土)

	3月10日(月曜日)	3月11日(火曜日)	3月12日(水曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	鮭のチャンチャン焼き ほうれん草ごま和え とろろ芋 清汁 漬物	八宝菜 蒸しシューマイ 春雨サラダ 中華スープ 漬物	たらの幽庵焼き 卵の花 きゅうりの酢の物 具だくさん汁 漬物
エネルギー	451kcal	537kcal	401kcal
おやつ	スイートポテト	黒棒	焼きプリンタルト



	3月13日(木曜日)	3月14日(金曜日)	3月15日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	豆ごはん
副食	お好み焼き 三色ゼリー オクラのポン酢和え ワカメスープ —	カレイの香味焼 たたきごぼう 南瓜の煮物 清汁 漬物	田舎煮 ごま豆腐 白菜の即席漬け 味噌汁 —
エネルギー	552kcal	476kcal	449kcal
おやつ	せんべい	青りんごゼリー	ロールケーキ(抹茶)



栄養士 勝水から一言「チャンチャン焼きは北海道の郷土料理です。鮭と野菜を味噌とバターで蒸した料理です。」

## 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3月17日(月)～3月22日(土)

	3月17日(月曜日)	3月18日(火曜日)	3月19日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	おでん しろなの酢味噌和え きんぴらごぼう 漬物 —	揚げ出し豆腐 菜の花の和え物 れんこん炒め煮 清汁 漬物	かれい煮付け 南瓜そぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	502kcal	624kcal	482kcal
おやつ	マドレーヌ	コーヒーゼリー	どら焼き(こしあん)

	3月20日(木曜日)	3月21日(金曜日)	3月22日(土曜日)
主食	カレーライス(ポーク)	ごはん	ごはん
副食	海藻サラダ フルーチェ 漬物 — —	煮込みハンバーグ マセドアンサラダ スペイン風オムレツ コンソメスープ 漬物	あじの照り焼き きゅうりの梅肉和え 切り干し大根の炒め煮 味噌汁 漬物
エネルギー	526kcal	604kcal	454kcal
おやつ	たこ焼き	たこ焼き	たまごボーロ



栄養士 勝水から一言「2月20、21日はたこ焼き作りですね。美味しいたこ焼きが出来ますように♪」