

## 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8年2月9日(月)～2月14日(土)

	2月9日(月曜日)	2月10日(火曜日)	2月11日(水曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	パン
副食	だし巻き卵 大根の煮物 ほうれん草の和え物 清汁 漬物	ほっけの塩焼き キャベツの酢の物 とろろ芋 味噌汁 漬物	クリームシチュー スペイン風オムレツ チンゲン菜のソテー — —
エネルギー	410kcal	417kcal	493kcal
おやつ	青りんごゼリー	ソフトサラダ	黒糖饅頭

	2月12日(木曜日)	2月13日(金曜日)	2月14日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	スパゲッティミートソース
副食	かつ卵とじ もやしの酢の物 揚げ茄子のおろし煮 具だくさん汁 漬物	タラのバター醤油焼き 卵の花 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ハートコロッケ ツナサラダ ココアプリン コンソメスープ —
エネルギー	671kcal	442kcal	744kcal
おやつ	今川焼	ようかん	ハートケーキ(イチゴ)

栄養士 勝水から一言「バレンタインの由来は、ローマで愛を守った聖人バレンタインの命日で『愛と感謝を伝える日』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8年2月16日(月)～2月21日(土)

	2月16日(月曜日)	2月17日(火曜日)	2月18日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	炊き合わせ きんぴられんこん インゲンピーナッツ和え 味噌汁 漬物	鯖のつけ焼き 小松菜酢味噌和え 里芋の煮物 清汁 漬物	鶏じゃが 切干大根の酢の物 畑菜炒め物 味噌汁 漬物
エネルギー	450kcal	495kcal	471kcal
おやつ	やわらかおかき	マドレーヌ	カステラ

	2月19日(木曜日)	2月20日(金曜日)	2月21日(土曜日)
主食	ごはん	カレーライス	ごはん
副食	八宝菜 チンゲン菜のナムル エビシュウマイ 中華スープ 漬物	コールスローサラダ ヒレカツ 漬物 — —	タラのホイル蒸し 白菜のおかか和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁 漬物
エネルギー	504kcal	442kcal	392kcal
おやつ	おにぎりせんべい	青梅ゼリー	クレープ

養士 勝水から一言「寒いと外に出るのが億劫ですが、規則正しい生活で健康は作られます。体を動かせば暖かくなりますよ