

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1月26日(月)～1月31日(土)

	1月26日(月曜日)	1月27日(火曜日)	1月28日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	さつま揚げ キャベツのごま酢和え 切干大根煮 味噌汁 漬物	白身魚のムニエル カリフラワーカレー炒め トマト煮 コンソメスープ 漬物	豆腐ちゃんぶる だいこんのかにあんかけ いんげんクリミ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	624kcal	469kcal	538kcal
おやつ	どら焼き	黒棒	酒まんじゅう



	1月29日(木曜日)	1月30日(金曜日)	1月31日(土曜日)
主食	牛丼	ごはん	おにぎり
副食	きゅうりの酢の物 温泉卵 清汁 — —	蒸し鶏のごま風味ダレ ひじきの煮物 もやしの酢の物 味噌汁 漬物	ちゃんぽん 海鮮焼売 白菜の煮浸し — —
エネルギー	558kcal	509kcal	546kcal
おやつ	抹茶ババロア	ココアワッフル	せんざい

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。」

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2日(月)～2月7日(土)

	2月2日(月曜日)	2月3日(火曜日)	2月4日(水曜日)
主食	ごはん	助六	ごはん
副食	赤魚の西京焼き ほうれん草おかか和え 茄子煮物 味噌汁 漬物	いわしの鰯煮 うまい菜ゆず和え 節分ボーロ 赤だし汁 —	鶏の照り焼き 切干大根煮 インゲンピーナッツ和え 清汁 漬物
エネルギー	419kcal	528kcal	461kcal
おやつ	プリン	節分豆	厄除饅頭



	2月5日(木曜日)	2月6日(金曜日)	2月7日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん
副食	カレーうどん 三色ゼリー 五目野菜 — —	ミックスフライ 小松菜きのこ和え 冬瓜のひすいあん たまごスープ 漬物	おでん しろなの炒め物 キャベツの酢の物 — —
エネルギー	586kcal	543kcal	512kcal
おやつ	ドームケーキ	伊吹饅頭	和のパンケーキ(きなこ黒蜜)

栄養士 勝水から一言「3日は節分ですね。2026年の恵方は南南東です。今年は細巻きも提供しますのでお楽しみに！」