

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23日(月)～2月28日(土)

	2月23日(月曜日)	2月24日(火曜日)	2月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	にぎりずし
副食	さつま揚げ きゅうりの酢の物 レンコン炒め煮 味噌汁 漬物	筑前煮 白菜の酢の物 畑菜の炒め物 味噌汁 漬物	冬瓜の煮物 オクラ湯葉和え 赤だし汁
エネルギー	610kcal	497kcal	314kcal
おやつ	バタークッキー	アセロラゼリー	黒棒

	2月26日(木曜日)	2月27日(金曜日)	2月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	豚肉のオイスターソース炒め 卵豆腐のあんかけ 春雨サラダ 味噌汁 漬物	カレームニエル いちごゼリー 野菜サラダ コンソメスープ 漬物	山菜そば かきあげ もやしの酢の物
エネルギー	486kcal	513kcal	412kcal
おやつ	もみじ饅頭	バウムクーヘン	ソフトサラダ

栄養士 勝水から一言「2月が28日までなのは古代ローマで使われていた暦の1年の終わりの月だったためだそうです。」

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3月2日(月)～3月7日(土)

	3月2日(月曜日)	3月3日(火曜日)	3月4日(水曜日)
主食	ごはん	桜ちらし	ごはん
副食	カレイの生姜煮 しろなとツナの炒め物 きのこのポン酢和え 味噌汁 漬物	ひなあられ 南瓜煮物 水菜じゃこあえ 若竹汁 —	さわらの木の芽焼き 金平ごぼう 菜の花の和え物 清汁 漬物
エネルギー	402kcal	442kcal	451kcal
おやつ	ねりきり(なばな)	ひな饅頭	ようかん



✿ お茶会 ✿

	3月5日(木曜日)	3月6日(金曜日)	3月7日(土曜日)
主食	高菜ピラフ	ごはん	ごはん
副食	エビフライ 春雨サラダ フルーチェ コンソメスープ 漬物	トンテキ きゅうりの酢の物 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	アジの塩焼き 畑菜お浸し 野菜大豆煮 味噌汁 漬物
エネルギー	563kcal	530kcal	445kcal
おやつ	ねりきり(桜)	上用饅頭	桜餅

栄養士 勝水から一言「2日から7日まではお茶会です。春ならではのお茶菓子を提供いたしますのでお楽しみに♪」