

## 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9日(月)～3月14日(土)

	3月9日(月曜日)	3月10日(火曜日)	3月11日(水曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	野菜炒め 煮奴 しろなの和え物 清汁 漬物	キスと菜の花の天ぷら がんもの煮物 とろろ芋 けんちん汁 漬物	鶏のごま味噌焼き 筍の土佐煮 いんげんのマヨ和え 清汁 漬物
エネルギー	468kcal	535kcal	489kcal
おやつ	まがりせんべい	炭酸まんじゅう	ロールケーキ(抹茶)



	3月12日(木曜日)	3月13日(金曜日)	3月14日(土曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん
副食	味噌ラーメン 牛乳寒天 シュウマイ — —	麻婆茄子(マーボナス) 温泉卵 春雨サラダ 中華スープ 漬物	白身魚のあんかけ れんこんのごまドレ和え 小松菜の煮浸し 清汁 漬物
エネルギー	561kcal	512kcal	415kcal
おやつ	焼きプリンタルト	ぼたぼた焼き	ヨーグルトババロア



栄養士 勝水から一言「10日は春が旬のキスと菜の花の天ぷらを提供いたします。春の訪れを感じられますように♪」

## 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16日(月)～3月21日(土)

	3月16日(月曜日)	3月17日(火曜日)	3月18日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏のパン粉焼き ほうれん草のツナ炒め マカロニサラダ ミネストローネ 漬物	酢豚 春巻き ナムル 卵スープ 漬物	タラのバター醤油焼き 白菜の酢の物 さつま揚げとごぼうの炒め煮 味噌汁 漬物
エネルギー	595kcal	527kcal	427kcal
おやつ	マドレーヌ	コーヒーゼリー	たこ焼き



	3月19日(木曜日)	3月20日(金曜日)	3月21日(土曜日)
主食	ごはん	ポークカレーライス	ごはん
副食	筑前煮 さつまいもきんとん しろなのお浸し 味噌汁 漬物	海藻サラダ フルーチェ 漬物 — —	サバの味噌煮 かぼちゃ甘煮 キャベツおかか和え 清汁 漬物
エネルギー	497kcal	511kcal	473kcal
おやつ	たこ焼き	桃マフィン	たまごボーロ



栄養士 勝水から一言「18、19日はたこ焼き作りがあります。美味しいたこ焼きを作りましょう！」