

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23日(月)～3月28日(土)

	3月23日(月曜日)	3月24日(火曜日)	3月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	いなり寿司
副食	筍炊き合わせ 切干大根の炒め煮 キャベツ梅肉和え わんこにゅうめん 漬物	ほっけの塩焼き オクラのお浸し レンコン炒め煮 清汁 漬物	菜の花の和え物 大根の煮物 赤だし — —
エネルギー	456kcal	399kcal	640kcal
おやつ	もみじ饅頭	カステラ	ドームケーキ

	3月26日(木曜日)	3月27日(金曜日)	3月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	カレーミニエル レタスと豆のサラダ マンゴープリン コンソメスープ 漬物	蒸し鶏(ごまみそだれ) インゲンのピーナッツ和え 里芋の煮物 味噌汁 漬物	豚肉の柳川風煮 がんもの煮物 もやしの甘酢和え 味噌汁 漬物
エネルギー	484kcal	478kcal	513kcal
おやつ	バタークッキー	和のパンケーキ	やわらかおかき

栄養士 勝水から一言「花粉症対策におすすめはヨーグルトやれんこん、青魚です。腸内環境を整えることで免疫力が向上します。」

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29日(月)～4月4日(土)

	3月30日(月曜日)	3月31日(火曜日)	4月1日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯
副食	揚げ出し豆腐 牛肉ごぼう煮 菜の花マヨ和え 味噌汁 漬物	塩ラーメン パン 海鮮シュウマイ — —	赤魚の煮付 ほうれん草のお浸し 筍の土佐煮 清汁 漬物
エネルギー	603kcal	494kcal	379kcal
おやつ	青りんごゼリー	チョコレート饅頭	スイートポテト

	4月2日(木曜日)	4月3日(金曜日)	4月4日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏の山椒焼き しろなの和え物 さつまいも甘煮 清汁 漬物	煮込みハンバーグ ツナサラダ カリフラワーカレー炒め コーンスープ 漬物	豚肉しぐれ煮 いんげんのごま和え ちくわの生姜焼き 味噌汁 漬物
エネルギー	459kcal	530kcal	459kcal
おやつ	ソフトサラダ	ぜんざい	バウムクーヘン

栄養士 勝水から一言「4/1のエイプリルフール(嘘をついてもいい日)はイングランド王政復古の記念祭に由来があるそうです。」