

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成27年6月29日(月)～7月4日(土)

| | 6月29日(月曜日) | 6月30日(火曜日) | 7月1日(水曜日) |
|-------|--|------------------------------------|--|
| 主食 | ごはん | ごはん | 赤飯 |
| 副食 | サバの塩焼き がんもの煮物 小松菜胡麻和え 味噌汁 漬物 | 豚肉の味噌炒め ひじき煮 卵豆腐 清汁 漬物 | タラの利休焼 炒り卵 うまい菜お浸し 味噌汁 奈良漬 |
| エネルギー | 599kcal | 595kcal | 546kcal |
| おやつ | ふんわり蒸しパン | 和風きなこプリン | チーズクリームクレープ |



| | 7月2日(木曜日) | 7月3日(金曜日) | 7月4日(土曜日) |
|-------|--|---|---|
| 主食 | 炊き込みごはん | ごはん | おにぎり |
| 副食 | ホキの幽庵焼き 里芋煮 きゅうりとミョウガの酢の物 団子汁 漬物 | 牛肉の野菜炒め 南瓜のそぼろあんかけ ほうれんそう和え物 中華スープ 漬物 | 冷麺 豆腐ちゃんぷる チンゲンサイ和え物 フルーツ…キウイフルーツ — |
| エネルギー | 506kcal | 553kcal | 590kcal |
| おやつ | 笹団子 | 流しそうめん | 流しそうめん |

管理栄養士 西谷から一言「利休焼は、有名茶人“千利休”が料理によくゴマを使ったことに由来するのだとか。」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成27年7月6日(月)～7月11日(土)

| | 7月6日(月曜日) | 7月7日(火曜日) | 7月8日(水曜日) |
|-------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 主食 | ごはん | ごはん | 枝豆ごはん |
| 副食 | さわらの梅焼き 牛肉アスパラ炒め うまい菜和え物 味噌汁 昆布の佃煮 | 鶏肉の照り焼き えびあんかけ 笹団子 味噌汁 漬物 | カレーコロッケ 小松菜煮浸し 冷奴 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 527kcal | 587kcal | 669kcal |
| おやつ | 流しそうめん | 流しそうめん | ぼたぼた焼き |



| | 7月9日(月曜日) | 7月10日(火曜日) | 7月11日(水曜日) |
|-------|--|--|--|
| 主食 | ごはん | ごはん | ごはん |
| 副食 | 蒸し餃子 長いも白煮 白菜の中華風和え スープ 漬物 | 豚肉の治部煮 キャベツのピーナツ和え フルーツ…スイカ 味噌汁 漬物 | 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 ゼリー 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 543kcal | 555kcal | 521kcal |
| おやつ | アップルパイ | 焼きプリンタルト | ロールケーキ |

管理栄養士 西谷から一言「笹の葉さ～らさら～♪ 7日の七夕の日には、デザートに笹まんじゅうがつかますよ♥」