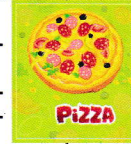


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表
平成27年7月27日(月)～8月1日(土)

	7月27日(月曜日)	7月28日(火曜日)	7月29日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ごはん
副食	鮭のホイル焼き 冷奴 小松菜胡麻酢和え 味噌汁 漬物	キノコうどんおろしがけ がんもの煮付け 春菊のわさび和え フルーツヨーグルト —	エビフリッター なんきんサラダ ブロッコリー胡麻和え スープ 漬物
エネルギー	528kcal	568kcal	576kcal
おやつ	簡単手作りピザ	簡単手作りピザ	簡単手作りピザ
	7月30日(木曜日)	7月31日(金曜日)	8月1日(土曜日)
主食	山芋オクラ丼	炊き込みごはん	赤飯
副食	ごぼ天煮物 ぬた(ほうれん草) 清汁 — —	はもの湯引き 厚焼き玉子 もやしの酢の物 涼し茶そば 漬物	牛肉山椒味噌炒め 高野豆腐炊き合わせ きゅうりの胡麻和え 清汁 奈良漬
エネルギー	520kcal	595kcal	567kcal
おやつ	カスタードケーキ	ショコラロール	バームクーヘン



管理栄養士 西谷から一言「27日からのお料理教室では、生地から作る“簡単手作りピザ”にチャレンジ♪」

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8月3日(月)～8月8日(土)

	8月3日(月曜日)	8月4日(火曜日)	8月5日(水曜日)
主食	夏野菜カレー	麦ごはん	ごはん
副食	温泉卵 海藻サラダ ゼリー 漬物 —	うなぎの蒲焼 南瓜煮物 小松菜おかか和え ミニうどん 漬物	とんかつ ポテトサラダ 冷奴 ほうれん草スープ 漬物
エネルギー	572kcal	577kcal	573kcal
おやつ	プチシュークリーム	フルーツ…びわ缶	今川焼
	8月6日(木曜日)	8月7日(金曜日)	8月8日(土曜日)
主食	五目寿司	ごはん	ごはん
副食	赤魚の野菜あんかけ いんげんごま味噌和え 煮豆 清汁 —	鶏肉の竜田揚げ マカロニサラダ フルーツ…マンゴー缶 味噌汁 漬物	オムレツ 茄子のカレー炒め チンゲンサイ和え物 パンプキンスープ 漬物
エネルギー	590kcal	570kcal	510kcal
おやつ	抹茶プリン	ミニメロンパン	フルーツ…スイカ



管理栄養士 西谷から一言「6日の五目寿司には、人参・しいたけ・高野豆腐・しらす・錦糸卵が入ります。」