

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10日(月)～8月15日(土)

	8月10日(月曜日)	8月11日(火曜日)	8月12日(水曜日)
主食	ごはん	ハヤシライス	ごはん
副食	酢豚 春雨サラダ 小松菜胡麻和え スープ 漬物	ほうれん草きのこ炒め マカロニサラダ 福神漬 フルーツ…デラウェア —	エビフライ うまい菜お浸し 煮豆 スープ 漬物
エネルギー	574kcal	587kcal	595kcal
おやつ	シュークリーム	かき氷	かき氷



	8月13日(木曜日)	8月14日(金曜日)	8月15日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯
副食	カレイの煮付け 茄子とがんもの煮物 ピーマン甘辛炒め 豚汁 漬物	スパゲティーミートソース インゲンピーナツ和え 野菜サラダ フルーツ…白桃缶 —	揚げ出し豆腐 炒りどり 胡瓜とミョウガの酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	558kcal	598kcal	577kcal
おやつ	かき氷	かき氷	カルピスとキャラメルコーン

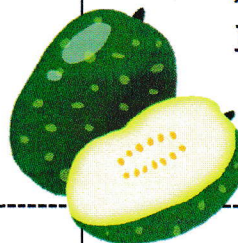


管理栄養士 西谷から一言「お盆のお料理は地域やご家庭によって色々。お赤飯を食べる所もあるそうですよ。」

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17日(月)～8月22日(土)

	8月17日(月曜日)	8月18日(火曜日)	8月19日(水曜日)
主食	ごはん	助六	中華丼
副食	豚肉のオイスターソース炒め 卵豆腐 チンゲンサイ和え物 スープ 漬物	ふきの胡麻和え 金時豆佃煮 わんこそば フルーツカクテル —	蒸しシューマイ 牛乳寒天 スープ 漬物 —
エネルギー	500kcal	588kcal	566kcal
おやつ	カスタードケーキ	ブッセケーキ	チョコドームケーキ

	8月20日(木曜日)	8月21日(金曜日)	8月22日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ごはん
副食	煮込みハンバーグ 小松菜煮浸し ポテトサラダ スープ 漬物	冷麺 冬瓜煮物 オクラの梅肉和え フルーツ…オレンジ —	アジのフライ 豆腐サラダ 煮豆 味噌汁 漬物
エネルギー	520kcal	520kcal	582kcal
おやつ	抹茶ケーキ	アメリカンドッグ	カステラ



管理栄養士 西谷から一言「冬瓜の名前の由来:旬は夏ですが、貯蔵性が高く、冬まで持つという意味からだそうです。」