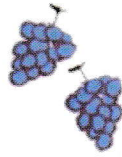


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

平成27年8月24日(月)～8月29日(土)

	8月24日(月曜日)	8月25日(火曜日)	8月26日(水曜日)
主食	ごはん	ラーメン	ごはん【ふりかけデイ】
副食	タラのねぎ味噌焼き かぼちゃかき揚げ きゅうりの酢の物 清汁 味付けのり	おにぎり シューマイ にら豚炒め フルーツカクテル —	鶏肉山椒焼き 金平ごぼう ブロッコリー和え物 清汁 漬物
エネルギー	579kcal	582kcal	520kcal
おやつ	フルーツ…デラウェア	ティラミス	たこ焼き



	8月27日(木曜日)	8月28日(金曜日)	8月29日(土曜日)
主食	夏野菜カレー	ごはん	ごはん
副食	温泉卵 サラダ 枝豆 らっきょう —	かに玉 餃子 チンゲンサイ煮浸し ワンタンスープ 漬物	クリーム煮 ほうれん草ソテー 茄子煮浸し フルーツ…白桃缶 漬物
エネルギー	592kcal	581kcal	582kcal
おやつ	白玉あんみつ	白玉あんみつ	白玉あんみつ

管理栄養士 西谷から一言「27日からのお料理教室では、白玉団子を作り、フルーツとトッピングして“白玉あんみつ”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

平成27年8月31日(月)～9月5日(土)

	8月31日(月曜日)	9月1日(火曜日)	9月2日(水曜日)
主食	黒豆ちらし	赤飯	麦ご飯
副食	タラの揚げ煮 チンゲンサイ和え物 長いも白煮 フルーツ…オレンジ —	豚肉と茄子の旨煮 ブロッコリーじゃこ和え もずくとろろ 清汁 奈良漬	鶏のから揚げ 田楽 オクラ胡麻和え 清汁 漬物
エネルギー	524kcal	565kcal	562kcal
おやつ	えびせんべいとキャラメルコーン	フルーツ…パイン缶	鯛饅頭



	9月3日(木曜日)	9月4日(金曜日)	9月5日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	さわらの西京焼き 厚揚げ煮物 チンゲンサイピーナツ和え わんこそうめん 漬物	コロッケ えびつみれ煮物 春雨酢の物 味噌汁 漬物	牛肉スタミナ炒め 里芋旨煮 ほうれん草菜種和え 味噌汁 漬物
エネルギー	583kcal	592kcal	587kcal
おやつ	アイスクリーム…バニラ	シュークリーム	草大福こしあん

管理栄養士 西谷から一言「麦ご飯は食物繊維が多くビタミンも豊富で、便秘解消など、たくさんの健康効果があります。」