

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28年5月16日(月)～5月21日(土)

|       | 5月16日(月曜日)                          | 5月17日(火曜日)                                | 5月18日(水曜日)                                 |
|-------|-------------------------------------|---|--|
| 主食    | ごはん                                 | ごはん【ふりかけデイ】                               | 木の葉丼                                       |
| 副食    | 豚肉の甘酢煮<br>冷奴<br>畑菜煮浸し<br>かき玉汁<br>漬物 | アジの南蛮漬け<br>千切り大根煮<br>小松菜マヨ和え<br>味噌汁<br>漬物 | 牛肉アスパラ炒め<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>漬物<br>フルーツ…黄桃缶 |
| エネルギー | 552kcal                             | 545kcal                                   | 576kcal                                    |
| おやつ   | 黒糖饅頭                                | ブドウゼリー                                    | 杏仁豆腐                                       |

|       | 5月19日(木曜日)                            | 5月20日(金曜日)                                 | 5月21日(土曜日)                                 |
|-------|---------------------------------------|--|--|
| 主食    | ごはん                                   | じゃこごはん                                     | ごはん  |
| 副食    | さつま揚げ<br>ほうれん草煮浸し<br>もずく<br>味噌汁<br>佃煮 | とろろそば<br>高野豆腐炊き合わせ<br>チンゲンサイ和え物<br>煮豆<br>— | 回鍋肉<br>蒸しシューマイ<br>さつま芋とりんごの煮物<br>スープ<br>漬物 |
| エネルギー | 540kcal                               | 581kcal                                    | 593kcal                                    |
| おやつ   | せんべい                                  | カルピスとビスケット                                 | ベビーあんドーナツ                                  |



管理栄養士 西谷から一言「回鍋肉(ホイコーロー)は中国の四川料理のひとつ。豆板醤を使って少しピリ辛です。」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表  
平成28年5月23日(月)～5月28日(土)

|       | 5月23日(月曜日)                                   | 5月24日(火曜日)                                | 5月25日(水曜日)                           |
|-------|--|---|--------------------------------------|
| 主食    | ごはん【ふりかけデイ】                                  | ごはん                                       | ごはん                                  |
| 副食    | 鶏肉のねぎ味噌焼き<br>筍野菜の天ぷら<br>オクラ和え物<br>清汁<br>のり佃煮 | かつ卵とじ<br>ほうれん草胡麻和え<br>長芋とろろ<br>赤だし汁<br>漬物 | 鱈の香味焼き<br>大根含め煮<br>煮やっこ<br>味噌汁<br>漬物 |
| エネルギー | 530kcal                                      | 563kcal                                   | 555kcal                              |
| おやつ   | ババロア   | プリン                                       | ハッピーターン                              |

|       | 5月26日(木曜日)                               | 5月27日(金曜日)                           | 5月28日(土曜日)                               |
|-------|--|--------------------------------------|--|
| 主食    | ごはん                                      | 大山おこわ                                | ごはん                                      |
| 副食    | 牛肉野菜炒め<br>南瓜の煮物<br>きゅうりの酢の物<br>味噌汁<br>漬物 | 塩サバ煮付け<br>呉和え<br>清汁<br>らっきょう<br>梨ゼリー | 豚ペイ焼き<br>キャベツのお浸し<br>ポテトサラダ<br>味噌汁<br>漬物 |
| エネルギー | 556kcal                                  | 551kcal                              | 588kcal                                  |
| おやつ   | ピーチショートケーキ                               | フルーツカステラ                             | ふんわり蒸しパン                                 |



管理栄養士 西谷から一言「27日は鳥取メニュー。国立公園の山麓の地名から、最近大山おこわと名付けられました。」