

### 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30日(月)～6月4日(土)

	5月30日(月曜日)	5月31日(火曜日)	6月1日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	赤飯
副食	牛肉の野菜巻き マカロニサラダ フルーツ…オレンジ 味噌汁 漬物	タラの竜田揚げ 人参金平 ブロッコリー和え物 味噌汁 漬物	鶏肉がんと炊き合わせ 春菊和え物 さつま芋りんご甘煮 清汁 奈良漬
エネルギー	572kcal	513kcal	578kcal
おやつ	ブルーベリー大福	ブルーベリー大福	ブルーベリー大福



	6月2日(木曜日)	6月3日(金曜日)	6月4日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豚しゃぶ鍋風 小松菜おかか和え 金時豆 味噌汁 漬物	サバの味噌煮 はんぺんの磯辺焼き 卵ロール 清汁 漬物	肉団子の甘酢煮 ほうれん草和え物 フルーツ…びわ缶 たまごスープ 漬物
エネルギー	524kcal	563kcal	587kcal
おやつ	ミニおはぎ	せんべい(ぼたぼた焼き)	ところてん

管理栄養士 西谷から一言「ご利用者様からこんなリクエスト“ブルーベリー大福が食べたい”早速作ってみましょう！」

### 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6月6日(月)～6月11日(土)

	6月6日(月曜日)	6月7日(火曜日)	6月8日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】
副食	かき揚げ 茄子煮物 きゅうりの酢の物 清汁 鯛味噌	しょうゆラーメン 鶏唐揚げ もやしニラ炒め フルーツ…パイン缶 —	カレイの塩焼き 千切り大根炒め 小松菜胡麻和え 豚汁 漬物
エネルギー	530kcal	592kcal	515kcal
おやつ	フルーツ…白桃缶	ババロア	フルーチェ(ピーチ)

	6月9日(木曜日)	6月10日(金曜日)	6月11日(土曜日)
主食	ごはん	散らし寿司	わかめごはん
副食	牛肉カレーソテー サラダ 温泉卵 スープ 漬物	ぜんまい炒め煮 じゃがいも煮物 清汁 ゼリー —	お好み焼き ごぼうサラダ ブロッコリー和え物 味噌汁 —
エネルギー	541kcal	545kcal	582kcal
おやつ	抹茶わらびもち	葛まんじゅう	プチシュークリーム



管理栄養士 西谷から一言「この時期のごぼうは、風味が良く繊維も柔らかいので、さっと茹でてサラダなどにしてみても。」