

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27日(月)～7月2日(土)

	6月27日(月曜日)	6月28日(火曜日)	6月29日(水曜日)
主食	五穀ごはん	ごはん	炊き込みごはん
副食	サワラの西京焼き とろろ芋 夏野菜の煮物 味噌汁 漬物	豚肉の味噌炒め 小松菜和え物 フルーチェ 清汁 漬物	いわしの梅煮 南瓜そぼろあんかけ うまい菜和え物 清汁 漬物
エネルギー	555kcal	588kcal	541kcal
おやつ	水ようかん	水ようかん	水ようかん

	6月30日(木曜日)	7月1日(金曜日)	7月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯	ごはん【ふりかけデイ】
副食	サラダうどん がんも炊き合わせ じゃこピーマン炒め 抹茶ババロア —	アジの利休焼き 冬瓜煮 ブロッコリー梅肉和え 清汁 奈良漬	鶏のレモン焼き ポテトサラダ 根菜煮物 味噌汁 漬物
エネルギー	592kcal	556kcal	511kcal
おやつ	せんべい・黒棒	マスカットゼリー	ミニおはぎ

管理栄養士 西谷から一言「27日から29日までのお料理教室は、ひんやり美味しい“水ようかん作り”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28年7月4日(月)～7月9日(土)

	7月4日(月曜日)	7月5日(火曜日)	7月6日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	枝豆ごはん
副食	牛肉スタミナ炒め 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁 漬物	蒸しギョーザ 胡瓜のザーサイ和え 杏仁豆腐 スープ 漬物	カレーコロッケ ほうれん草和え物 冷奴 味噌汁 漬物
エネルギー	580kcal	516kcal	594kcal
おやつ	七夕流しそうめん	七夕流しそうめん	七夕流しそうめん

	7月7日(木曜日)	7月8日(金曜日)	7月9日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	カレイの煮付け 厚揚げ煮物 アスパラベーコン炒め 赤だし汁 漬物	海鮮八宝菜 焼き豚サラダ フルーツ…白桃缶 春雨スープ 漬物	焼き鳥 パンプキンサラダ オクラおほか和え 味噌汁 漬物
エネルギー	549kcal	526kcal	515kcal
おやつ	七夕流しそうめん	チョコカステラ	ホットケーキ

管理栄養士 西谷から一言「4日から四日間、七夕レクと題して“流しそうめん”を行ないます！！私も楽しみ◎」