

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11日(月)～7月16日(土)

	7月11日(月曜日)	7月12日(火曜日)	7月13日(水曜日)
主食	ポークカレー	ごはん	麦ご飯
副食	サラダ 温泉卵 フルーツ…オレンジ らっきょう —	牛肉野菜炒め バターコーン ブロッコリー和え物 味噌汁 漬物	サバの塩焼き 焼き茄子 とろろ 味噌汁 漬物
エネルギー	591kcal	578kcal	546kcal
おやつ	蜂蜜かりんとう	ビスケットとココア	黒棒とラムネ



	7月14日(木曜日)	7月15日(金曜日)	7月16日(土曜日)
主食	ごはん	きのこピラフ	ごはん【ふりかけデイ】
副食	豚肉とピーマンの中華炒め 春雨サラダ フルーツ…みかん缶 ワカメスープ 漬物	カニコロッケ スパゲティソース セロリスープ 福神漬 —	冷しゃぶ ポテトサラダ 茄子の含め煮 味噌汁 漬物
エネルギー	596kcal	555kcal	524kcal
おやつ	紅芋ようかん	ワッフルとレモンティー	どら焼き

管理栄養士 西谷から一言「麦ご飯には不足しがちな食物繊維がたっぷり。まさに健康食なのです！」

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7月18日(月)～7月23日(土)

	7月18日(月曜日)	7月19日(火曜日)	7月20日(水曜日)
主食	トマト丼	ごはん	ごはん
副食	鶏(けい)ちゃん 和菓子…栗きんとん 清汁 漬物 —	茹で豚のからし酢味噌かけ 南瓜煮物 フルーチェ 清汁 漬物	牛肉とごぼうの旨煮 ポテトサラダ キャベツのピーナツ和え 清汁 漬物
エネルギー	557kcal	567kcal	587kcal
おやつ	シュークリーム	カステラ	黒蜜ところてん



	7月21日(木曜日)	7月22日(金曜日)	7月23日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	枝豆コロッケ ひじきの煮物 ほうれん草おかか和え 味噌汁 漬物	タラのカレー揚げ 厚揚げ煮物 もろキュー 清汁 漬物	クリームシチュー ごぼうの金平 サラダ フルーツ…キウイ 漬物
エネルギー	543kcal	580kcal	567kcal
おやつ	紅茶ケーキ	チョコレートパバロア	おはぎ(こしあん)

管理栄養士 西谷から一言「ご当地メニュー第4弾！今回は岐阜県メニューです。トマト丼！…？18日にご期待を♪」