

## 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25日(月)～7月30日(土)

	7月25日(月曜日)	7月26日(火曜日)	7月27日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	冷麺 蒸しシューマイ ほうれん草胡麻和え フルーツ…マンゴー缶 —	鶏の竜田揚げ コールスローサラダ フルーツポンチ スープ 漬物	エビフリッター 南瓜サラダ ほうれん草お浸し 清汁 漬物
エネルギー	600kcal	546kcal	581kcal
おやつ	和のパンケーキ	プリン	そば上用饅頭

	7月28日(木曜日)	7月29日(金曜日)	7月30日(土曜日)
主食	夏野菜カレー	ごはん	うなぎまぶしご飯
副食	海藻サラダ 煮豆 フルーツヨーグルト 福神漬 —	ホッケの塩焼き 厚焼き玉子 もやしの酢の物 冷やし茶そば 漬物	鶏肉と冬瓜の旨煮 小松菜胡麻和え 赤だし汁 たくあん 紅芋ようかん
エネルギー	580kcal	579kcal	574kcal
おやつ	お料理教室 みたらし団子	お料理教室 みたらし団子	お料理教室 みたらし団子



管理栄養士 西谷から一言「28日～30日の3日間、チャレンジお料理教室でみたらし団子を作ります。」

## 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8月1日(月)～8月6日(土)

	8月1日(月曜日)	8月2日(火曜日)	8月3日(水曜日)
主食	赤飯	ごはん	ごはん
副食	鶏肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりとミョウガの酢の物 卵豆腐 清汁 奈良漬	酢豚 ナムル 杏仁豆腐 スープ 漬物	かぼちゃのひき肉フライ 豆腐サラダ オクラ和え物 ほうれん草スープ 漬物
エネルギー	529kcal	566kcal	551kcal
おやつ	抹茶ワッフル	もみじまんじゅう	アイスクリーム

	8月4日(木曜日)	8月5日(金曜日)	8月6日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり
副食	鮭の塩焼き イカと里芋の煮物 くらげときゅうりの酢の物 豚汁 漬物	ハンバーグ夏野菜ソース キャベツのカレーソテー 冷奴 味噌汁 漬物	ぶっかけ冷やしとろろそば 大根含め煮 茄子しぎ焼き 水まんじゅう(こしあん) —
エネルギー	542kcal	524kcal	582kcal
おやつ	ミニメロンパン	ピーチゼリー	バームクーヘン



管理栄養士 西谷から一言「あっと言う間に8月、小まめに水分を補給し、しっかりとお食事を摂って、夏バテなんか吹っ飛ばせ！」