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8日(月)～8月13日(土)

	8月8日(月曜日)	8月9日(火曜日)	8月10日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	スペイン風オムレツ ブロッコリー明太マヨ和え フルーツ…スイカ 味噌汁 漬物	うなぎの蒲焼 南瓜煮物 もやし酢の物 赤だし汁 漬物	チキン南蛮 ピーマンお浸し 冷や汁 漬物 —
エネルギー	571kcal	584kcal	585kcal
おやつ	ジョア・動物ビスケット	原宿ドッグ	かき氷

	8月11日(木曜日)	8月12日(金曜日)	8月13日(土曜日)
主食	ハヤシライス	パン	ごはん
副食	ジャーマンポテト 大根サラダ フルーツ…キウイフルーツ 漬物 —	スパゲティーミートソース サラダ フルーツ…白桃缶 ほうれん草豆乳スープ —	揚げ出し豆腐あんかけ じゃがいも煮物 きゅうりとみょうがの酢の物 清汁 鯛みそ
エネルギー	558kcal	581kcal	551kcal
おやつ	かき氷	かき氷	かき氷

管理栄養士 西谷から一言「今月のご当地メニューは10日。九州の宮崎県です。“チキン南蛮”有名なんですよ！」

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15日(月)～8月20日(土)

	8月15日(月曜日)	8月16日(火曜日)	8月17日(水曜日)
主食	炊き込みごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	豚肉と茄子の旨煮 小松菜じゃこ和え 卵豆腐 清汁 おはぎ	マーボー茄子 畑菜和え物 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	キスの胡麻揚げ 冬瓜煮物 ちくわとみょうがの甘酢和え 清汁 漬物
エネルギー	564kcal	514kcal	549kcal
おやつ	コーヒーゼリー	どら焼き	ピーチショートケーキ

	8月18日(木曜日)	8月19日(金曜日)	8月20日(土曜日)
主食	五目寿司	エビピラフ	ごはん
副食	がんもと昆布の旨煮 いんげんピーナツ和え 清汁 和菓子…わらびもち —	ふわふわエッグ サラダ トマトスープ 福神漬 フルーツ…みかん缶	ギョーザ にらもやし炒め 冷奴 卵スープ 漬物
エネルギー	587kcal	542kcal	534kcal
おやつ	フルーチェ	水ようかん	カステラ

管理栄養士 西谷から一言「お盆は親戚が集まる一大イベント。一昔前までは、女性達は2～3日前から料理の準備をしたそうです。」