

### 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29年5月15日(月)～5月20日(土)

	5月15日(月曜日)	5月16日(火曜日)	5月17日(水曜日)
主食	筍ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	親子丼
副食	さごしの山椒焼き じゃがいもそぼろあんかけ チンゲンサイ炒め煮 清汁 漬物	豚肉ゴマダレ炒め ひじき白和え 菜の花和え物 味噌汁 漬物	南瓜炊き合わせ いんげん味噌和え えのきボン酢 味噌汁 漬物
エネルギー	556kcal	510kcal	523kcal
おやつ	黒糖饅頭	ぶどうゼリー	フルーツ…マンゴー缶

	5月18日(木曜日)	5月19日(金曜日)	5月20日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	(ハツ)カレーライス
副食	さつま揚げ 長芋短冊 胡瓜とみょうがの酢の物 赤だし汁 漬物	豚しゃぶ風 温泉玉子 金平ごぼう 豆乳スープ 漬物	豆腐サラダ ふわふわエッグ ブロッコリーピーナツ和え フルーツ…びわ缶 —
エネルギー	537kcal	597kcal	587kcal
おやつ	プリン	シャーベット	コーヒーゼリー

管理栄養士 西谷から一言「運動記録会でしっかり動いて火照った体に、ひんやり冷たいおやつをどうぞ！」

### 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29年5月22日(月)～5月27日(土)

	5月22日(月曜日)	5月23日(火曜日)	5月24日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり
副食	鶏肉ねぎ味噌焼き 野菜の天ぷら 小松菜和え物 清汁 のり佃煮	コロッケ ほうれん草胡麻和え フルーツ…桃缶 スープ 漬物	焼きそば アスパラ炒め ポテトサラダ 味噌汁 —
エネルギー	528kcal	553kcal	592kcal
おやつ	ミルクレーブ	ピーチショート	芋ようかん

	5月25日(木曜日)	5月26日(金曜日)	5月27日(土曜日)
主食	いなり寿司(ニコニコ寿司の日)	ごはん	大山おこわ
副食	炒り鶏 ぜんまい炒め煮 和菓子…くず饅頭 赤だし汁 —	牛肉のスタミナ炒め マカロニサラダ チンゲンサイ和え物 スープ 漬物	焼きサバの煮付け 呉和え 白ネギの清汁 梨ゼリー らっきょう
エネルギー	594kcal	573kcal	565kcal
おやつ	ハッピーターン&チョコクッキー	今川焼き	ふんわり蒸しパン

鳥取メニュー



管理栄養士 西谷から一言「今週はドリンクサービス・ウィーク。コーヒーや紅茶などと一緒に、おやつをお楽しみください。」