

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7月24日(月)～7月29日(土)

	7月24日(月曜日)	7月25日(火曜日)	7月26日(水曜日)
主食	ごはん	うなぎの五目寿司	ごはん
副食	アジの南蛮漬け 五目煮豆 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁 漬物	うまい菜和え物 揚げ茄子 がんもの煮物 赤だし汁 —	ポークチャップ コールスローサラダ フルーツ…キウイ コンソメスープ 漬物
エネルギー	595kcal	599kcal	573kcal
おやつ	パンケーキ	プリン	そば上用饅頭
	7月27日(木曜日)	7月28日(金曜日)	7月29日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	ほっけの塩焼き 厚焼き卵 もやしの酢の物 涼し茶そば 漬物	牛肉のアスパラ炒め ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物	カレーの生姜煮 大根の煮物 小松菜のゴマ和え 清汁 漬物
エネルギー	570kcal	563kcal	506kcal
おやつ	アップルパイ	さつまいも饅頭	コーヒゼリー

管理栄養士 伊藤から一言「今年の土用丑の日は2回ありますよ♪一の丑は7月25日、二の丑は8月6日です。」

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29年7月31日(月)～8月5日(土)

	7月31日(月曜日)	8月1日(火曜日)	8月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	きのこうどんおろしがけ レンコンの炒り煮 アスパラの和え物 青梅ゼリー —	サワラの西京焼き 高野豆腐含め煮 キャベツの甘酢和え 清汁 漬物	牛肉のごぼう煮 豆腐サラダ ブロッコリー和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	552kcal	578kcal	586kcal
おやつ	抹茶ワッフル	カステラ饅頭	ブルーベリーケーキ
	8月3日(木曜日)	8月4日(金曜日)	8月5日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	散らし寿司
副食	鮭のチャンチャン焼き 里芋のおかか煮 クラゲと胡瓜の酢の物 清汁 漬物	ハンバーグ夏野菜ソース 春雨サラダ フルーツみつ豆 コンソメスープ 漬物	信田巻 チンゲン菜のワサビ醤油和え 厚揚げの煮物 赤だし汁 —
エネルギー	506kcal	595kcal	555kcal
おやつ	牛乳寒天	おにぎり煎餅・黒棒	水ようかん

管理栄養士 伊藤から一言「8月に入り、夏本番！皆さん、こまめな水分補給を忘れずに！」