

### 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8月7日(月)～8月12日(土)

	8月7日(月曜日)	8月8日(火曜日)	8月9日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ハヤシライス	ごはん
副食	スペイン風オムレツ ポテトサラダ 大根のごま和え セロリスープ 漬物	アスパラ炒め ふわふわエッグ フルーツ…カクテル缶 漬物 —	チキン南蛮 ピーマンのおかか和え フルーツ…マンゴー缶 冷やし汁 漬物
エネルギー	536kcal	592kcal	589kcal
おやつ	小豆ムース	蒸しパン	かき氷



	8月10日(木曜日)	8月11日(金曜日)	8月12日(土曜日)
主食	トーストでも体にいい麦ご飯	ごはん	ごはん
副食	カレーの煮付け 厚揚げの煮物 小松菜マヨネーズ和え 清汁 漬物	牛肉の生姜煮 ほうれん草の菜種和え れんこん田舎煮 味噌汁 漬物	揚げ出し豆腐のあんかけ 煮豆 きゅうりとミョウガの酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	511kcal	569kcal	549kcal
おやつ	かき氷	かき氷	かき氷



管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは宮崎県です！皆さん、チキン南蛮が有名なのはご存知でしたか？」

### 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8月14日(月)～8月19日(土)

	8月14日(月曜日)	8月15日(火曜日)	8月16日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	生姜ごはん	ごはん
副食	赤魚の煮おろし 根菜ひじき煮 板わさ 清汁 漬物	豚肉の味噌炒め 菜の花お浸し 冷奴 味噌汁 漬物	キスのごま揚げ 冬瓜の煮物 キャベツのゆかり和え 清汁 漬物
エネルギー	504kcal	583kcal	511kcal
おやつ	ロールケーキ(スイカ)	ブッセケーキ	ふわふわ大福



	8月17日(木曜日)	8月18日(金曜日)	8月19日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏と高野豆腐の炊き合わせ 揚げ茄子 白菜のお浸し 田舎汁 漬物	ブリの照り焼き 里芋の煮付け ブロッコリーの和え物 清汁 漬物	ミックスフライ ポテトサラダ フルーツ…キウイ パンプキンスープ 漬物
エネルギー	566kcal	508kcal	600kcal
おやつ	フルーチェ	水まんじゅう	練り切り

管理栄養士 伊藤から一言「15日は生姜ごはんです。生姜には疲労回復効果があり、夏バテ予防に最適です！」