

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30年4月30日(月)～5月5日(土)

	4月30日(月曜日)	5月1日(火曜日)	5月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	桜えびご飯
副食	天ぷらそば ブロッコリーの和え物 厚焼き玉子 ようかん —	豆腐のかにあんかけ 小松菜のマヨネーズ和え 焼き茄子 味噌汁 漬物	タラの西京焼き 高野豆腐の含め煮 お茶プリン 豚汁 漬物
エネルギー	590kcal	521kcal	554kcal
おやつ	コーヒゼリー	カステラ	黒棒・たまごボーロ



	5月3日(木曜日)	5月4日(金曜日)	5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	千草焼き 人参金平 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	南瓜ひき肉フライ 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物	厚揚げの甘辛煮 チンゲン菜のわさび醤油和え 柏餅 清汁 —
エネルギー	507kcal	553kcal	553kcal
おやつ	柚子まんじゅう	りんごのタルト	端午の節句デザート

管理栄養士 伊藤から一言「遂に5月突入です！こどもの日のデザートに、何が出るかはお楽しみ♪」

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30年5月7日(月)～5月12日(土)

	5月7日(月曜日)	5月8日(火曜日)	5月9日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	中華丼
副食	タラのカレームニエル さつま芋のレモン煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物	鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜のピーナッツ和え レンコンの炒め煮 コンソメスープ 漬物	もやしのボン酢和え フルーツ…キウイ 中華スープ 漬物 —
エネルギー	533kcal	516kcal	554kcal
おやつ	どら焼き	練りきり	チョコババロア

	5月10日(木曜日)	5月11日(金曜日)	5月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	雑穀ごはん
副食	サバの味噌煮 お麩の卵とじ 胡瓜のなめ茸和え 清汁 漬物	酢豚 ひじきの煮つけ アスパラのマヨネーズ和え 中華スープ 漬物	おろしハンバーグ ふきと筍の煮物 さつま芋金平 味噌汁 漬物
エネルギー	578kcal	588kcal	509kcal
おやつ	ワッフル	アップルパイ	黒糖饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「麦ごはんは血糖値上昇の抑制や便秘の改善など、体に良いこと尽くめですよ！」