

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28日(月)～6月2日(土)

	5月28日(月曜日)	5月29日(火曜日)	5月30日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	豚肉生姜焼き 三色煮物 茄子和え 味噌汁 漬物	鯖の竜田焼き 南瓜と竹輪の煮物 胡瓜とトマトの酢の物 味噌汁 漬物	豚肉のピカタ カリフラワーとほうれん草のくるみ和え 五目豆 味噌汁 漬物
エネルギー	505kcal	596kcal	584kcal
おやつ	抹茶ミルクババロア	コーヒーゼリー	レモン饅頭

	5月31日(木曜日)	6月1日(金曜日)	6月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	冷やしよもぎそば 鶏肉の野菜巻き 白菜のお浸し 金時豆 —	タラの西京焼き かぶのそぼろあんかけ インゲンのごま和え 味噌汁 漬物	鶏の炊き合わせ 小田巻蒸し ほうれん草の和風和え 味噌汁 漬物
エネルギー	564kcal	500kcal	570kcal
おやつ	吹雪饅頭	ブッセ	ところてん



管理栄養士 伊藤から一言「一年の折り返し地点、6月に入ります！あっという間でしたが、皆様はどのように感じましたか？」

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30年6月4日(月)～6月9日(土)

	6月4日(月曜日)	6月5日(火曜日)	6月6日(水曜日)
主食	ハヤシライス	散らし寿司	ごはん
副食	ツナサラダ チンゲン菜のワサビ醤油和え フルーツ盛り合わせ 漬物 —	白菜の山菜和え 厚揚げと茄子の煮物 豆乳プリン 清汁 —	牛肉スタミナ炒め 切干大根の炒め煮 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	555kcal	513kcal	539kcal
おやつ	アップルティー・シュークリーム	ドームケーキ	抹茶わらびもち



	6月7日(木曜日)	6月8日(金曜日)	6月9日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	エビと野菜の旨煮 レンコン金平 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 漬物	かきあげ がんもの煮物 キャベツの酢の物 清汁 味のり	アジの梅煮 炒り豆腐 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	500kcal	521kcal	504kcal
おやつ	水まんじゅう	ピーチゼリー	ジョア・蒸しパン

管理栄養士 伊藤から一言「暑さ厳しい季節となってまいりました。冷たいおやつで涼みましょう。熱中症にご注意を!!」