

### 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11日(月)～6月16日(土)

|       | 6月11日(月曜日)                                    | 6月12日(火曜日)                                      | 6月13日(水曜日)                               |
|-------|---|---|--|
| 主食    | おにぎり  | ごはん【ふりかけデイ】                                     | ごはん                                      |
| 副食    | すだちおろしうどん<br>小松菜のごま和え<br>金時豆<br>フルーツ…キウイ<br>— | カレイの野菜あんかけ<br>南瓜のいとこ煮<br>キャベツの酢の物<br>赤だし汁<br>漬物 | 麻婆豆腐<br>茄子の煮物<br>白菜の中華和え<br>もやしスープ<br>漬物 |
| エネルギー | 508kcal                                       | 501kcal   | 563kcal                                  |
| おやつ   | 練りきり  | フルーチェ   | カステラ                                     |

|       | 6月14日(木曜日)                                     | 6月15日(金曜日)  | 6月16日(土曜日)                            |
|-------|--|---|---------------------------------------|
| 主食    | ごはん  | 炊き込みごはん   | ごはん                                   |
| 副食    | ビーフシチュー<br>グリーンサラダ<br>ふわふわエッグ<br>あじさいゼリー<br>漬物 | さわらの塩焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>大根とみつばのなめたけ和え<br>清汁<br>漬物 | えび団子の炒め物<br>冷奴<br>ひじきの煮物<br>味噌汁<br>漬物 |
| エネルギー | 591kcal  | 513kcal   | 517kcal                               |
| おやつ   | ドームケーキ   | トラロール   | パームクーヘン                               |

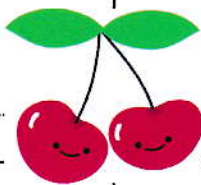


管理栄養士 伊藤から一言「いとこ煮は小豆などを煮た煮物料理で、地域によって使う食材が違うそうです!!」

### 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30年6月18日(月)～6月23日(土)

|       | 6月18日(月曜日)                             | 6月19日(火曜日)                                    | 6月20日(水曜日)                        |
|-------|--|---|-----------------------------------|
| 主食    | ごはん                                    | ごはん   | カレーライス                            |
| 副食    | サバの味噌煮<br>筍の土佐煮<br>白菜の和え物<br>味噌汁<br>漬物 | 鶏唐揚げネギソース<br>胡瓜の梅肉和え<br>大根のひすいあん<br>味噌汁<br>漬物 | 温泉卵<br>海藻サラダ<br>ピーチゼリー<br>漬物<br>— |
| エネルギー | 512kcal                                | 518kcal                                       | 576kcal                           |
| おやつ   | さくらんぼゼリー                               | ミニ今川焼き  | 抹茶ワッフル                            |



|       | 6月21日(木曜日)   | 6月22日(金曜日)                               | 6月23日(土曜日)                                    |
|-------|--|--|---|
| 主食    | ごはん【ふりかけデイ】  | ごはん                                      | 鶏飯  |
| 副食    | ホキのピカタ<br>スパゲティソテー<br>キャベツと若布のお浸し<br>コンソメスープ<br>漬物 | 豚しゃぶ<br>南瓜の湯葉あんかけ<br>畑菜の和え物<br>味噌汁<br>漬物 | さつま揚げの旨煮<br>オクラのごま和え<br>フルーツ…びわ缶<br>味噌汁<br>漬物 |
| エネルギー | 500kcal  | 552kcal                                  | 545kcal                                       |
| おやつ   | 黒糖ムース  | シュークリーム                                  | 酒饅頭   |

鹿児島県メニュー

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは鹿児島県です！皆様、当日をお楽しみに♪」