

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7月9日(月)～7月14日(土)

	7月9日(月曜日)	7月10日(火曜日)	7月11日(水曜日)
主食	天井	麦ごはん	ハヤシライス
副食	煮豆 白菜のお浸し フルーツ…フルーツカクテル缶 赤だし汁 漬物	豚肉のねぎ塩炒め とろろ芋 胡瓜と茄子の生姜和え 味噌汁 漬物	チキンナゲット 大根サラダ フルーツ…すいか 漬物 —
エネルギー	584kcal	583kcal	574kcal
おやつ	カップケーキ	プリン	ロールケーキ(レモン)



	7月12日(木曜日)	7月13日(金曜日)	7月14日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鮭の幽庵焼き 小松菜のぬた和え 南瓜のそぼろあんかけ 五目汁 漬物	千草焼き チンゲン菜の和え物 冬瓜の水晶煮 豚汁 漬物	鶏の炊き合わせ なめこのおろし和え キャベツのごま和え ミニ冷やしうどん 漬物
エネルギー	503kcal	516kcal	503kcal
おやつ	すいかゼリー	ワッフル	パバロア

管理栄養士 伊藤から一言「水曜日にすいか、木曜日のおやつにすいかゼリーを入れてみました！皆様、どうぞ召し上がれ♪」

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7月16日(月)～7月21日(土)

	7月16日(月曜日)	7月17日(火曜日)	7月18日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	トマト丼
副食	酢豚 もやしのナムル 杏仁豆腐 卵スープ 漬物	タラの揚げ煮 南瓜の煮物 チンゲン菜の炒め物 清汁 漬物	金時豆 けいちゃん フルーツ寒天 清汁 漬物
エネルギー	509kcal	504kcal	591kcal
おやつ	マスカットゼリー	ところてん	炭酸饅頭



	7月19日(木曜日)	7月20日(金曜日)	7月21日(土曜日)
主食	ごはん	夏野菜カレー	ごはん
副食	茹で豚からし酢味噌かけ 切干大根煮 冷奴 味噌汁 漬物	ふわふわエッグ 海藻サラダ フルーツヨーグルト 漬物 —	赤魚の照り焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのササミ和え 清汁 漬物
エネルギー	505kcal	566kcal	513kcal
おやつ	シャーベット	青梅ゼリー	水ようかん



管理栄養士 伊藤から一言「炭酸饅頭は小麦粉等の材料に重曹を加えて作るのだそうです。私も初めて知りました。」