

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23日(月)～7月28日(土)

	7月23日(月曜日)	7月24日(火曜日)	7月25日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	散らし寿司
副食	松風焼き かぶの含め煮 チンゲン菜の炒り煮 清汁 漬物	ほっけの塩焼き 厚焼き卵 もやしの酢の物 涼し茶そば 漬物	揚げ茄子 がんもの煮付け フルーツ…オレンジ 赤だし汁 —
エネルギー	501kcal	553kcal	600kcal
おやつ	和のパンケーキ	コーヒーゼリー	そば上用饅頭



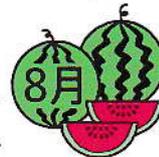
	7月26日(木曜日)	7月27日(金曜日)	7月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豆腐の海老あんかけ こんにゃく甘辛炒め チンゲン菜のお浸し 味噌汁 漬物	とんかつ ひじきの白和え ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物	鯖の味噌煮 冬瓜の旨煮 小松菜のごま和え 清汁 漬物
エネルギー	504kcal	539kcal	549kcal
おやつ	バームクーヘン	黒ごま饅頭	ロールケーキ(メロン)

管理栄養士 伊藤から一言「暑い日が続いていますね。皆様、こまめに水分補給をしてくださいいね！」

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30日(月)～8月4日(土)

	7月30日(月曜日)	7月31日(火曜日)	8月1日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	八宝菜 蒸しシューマイ 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	きのこうどんおろしがけ レンコンの炒り煮 白菜の和え物 青梅ゼリー —	タラの西京焼き 高野の炊き合わせ 胡瓜と沢庵のごま和え 清汁 漬物
エネルギー	500kcal	515kcal	518kcal
おやつ	カステラ	レモンケーキ	ピーチゼリー



	8月2日(木曜日)	8月3日(金曜日)	8月4日(土曜日)
主食	ごはん	ハヤシライス	ごはん
副食	ハンバーグ生姜あんかけ オクラのおろし和え 切干大根煮 味噌汁 漬物	マカロニサラダ 煮豆 フルーツ…スイカ 漬物 —	アジの南蛮漬け 冬瓜の含め煮 ブロッコリーマヨネーズ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	524kcal	595kcal	504kcal
おやつ	ドームケーキ	チーズケーキ	アップルパイ

管理栄養士 伊藤から一言「今週はドリンクサービスです。コーヒーとご一緒に、甘いおやつを召し上がれ♪」