# 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8月6日(月)～8月11日(土)

| | 8月6日(月曜日) | 8月7日(火曜日) | 8月8日(水曜日) |
|---|---|---|---|
| 主食 | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | おにぎり |
| 副食 | スペイン風オムレツ<br>蒟蒻の炒り煮<br>大根のゴマ和え<br>スープ<br>漬物 | つくね照焼き<br>チンゲン菜のお浸し<br>梅入りしらすおろし<br>味噌汁<br>漬物 | スパゲティーミートソース<br>野菜サラダ<br>フルーツ…白桃缶<br>かき卵スープ<br>— |
| エネルギー | 501kcal | 501kcal | 597kcal |
| おやつ | 小豆ムース | ミニアメリカンドッグ | かき氷 |

| | 8月9日(木曜日) | 8月10日(金曜日) | 8月11日(土曜日) |
|---|---|---|---|
| 主食 | ごはん | 麦ごはん | ごはん |
| 副食 | 宮崎県メニュー<br>チキン南蛮<br>ピーマンのお浸し<br>マンゴーゼリー<br>冷や汁<br>漬物 | カレイの煮付け<br>南瓜の煮物<br>とろろ芋<br>清汁<br>漬物 | 厚揚げあんかけ<br>煮豆<br>胡瓜とミョウガの酢の物<br>味噌汁<br>漬物 |
| エネルギー | 599kcal | 500kcal | 527kcal |
| おやつ | かき氷 | かき氷 | かき氷 |

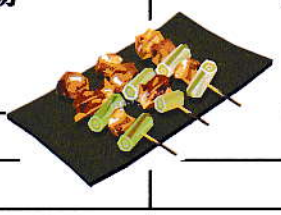
管理栄養士 伊藤から一言「8日から11日のおやつはかき氷！皆様はどのシロップがお好みですか？私は定番のイチゴですね♪」

# 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8月13日(月)～8月18日(土)

| | 8月13日(月曜日) | 8月14日(火曜日) | 8月15日(水曜日) |
|---|---|---|---|
| 主食 | ごはん | ごはん | チャーハン |
| 副食 | 麻婆茄子<br>卵豆腐<br>もやしとぜんまいのナムル<br>中華スープ<br>漬物 | キスのごま揚げ<br>冬瓜の煮物<br>ちくわと胡瓜の甘酢和え<br>清汁<br>漬物 | 蒸し餃子・シューマイ<br>ブロッコリーのカニあんかけ<br>三色ゼリー<br>中華スープ<br>漬物 |
| エネルギー | 506kcal | 505kcal | 517kcal |
| おやつ | 桃まんじゅう | シャーベット | 黒糖ドーナツ |

| | 8月16日(木曜日) | 8月17日(金曜日) | 8月18日(土曜日) |
|---|---|---|---|
| 主食 | ごはん【ふりかけデイ】 | ごはん | おにぎり |
| 副食 | 焼き鳥<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>白菜の和え物<br>味噌汁<br>漬物 | ブリの照り焼き<br>金平れんこん<br>ひじきの白和え<br>清汁<br>漬物 | 冷麺<br>大根の煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>金時豆<br>— |
| エネルギー | 502kcal | 531kcal | 595kcal |
| おやつ | 練りきり | カステラ | フルーチェ |



管理栄養士 伊藤から一言「火曜日に提供いたしますキスは、別名“海の鮎”や“海の貴婦人”と呼ばれているそうですよ！」