

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20日(月)～8月25日(土)

	8月20日(月曜日)	8月21日(火曜日)	8月22日(水曜日)
主食	夏野菜カレー	ごはん	ごはん
副食	ベーコンエッグ グリーンサラダ フルーツ…みかん缶 漬物 —	さわらの利休焼き 里芋の旨煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 漬物	麻婆豆腐 小松菜の煮浸し 絆三条(ハンサンスウ) 中華スープ 漬物
エネルギー	564kcal	513kcal	565kcal
おやつ	栗大福	ロールケーキ(すいか)	シュークリーム

	8月23日(木曜日)	8月24日(金曜日)	8月25日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	五目寿司
副食	さつま揚げ じゃが芋の煮物 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 漬物	筑前煮 焼き茄子 白菜のお浸し 味噌汁 漬物	がんもと刻み昆布の煮物 小松菜のわさび和え フルーツみつ豆 赤だし汁 —
エネルギー	584kcal	500kcal	552kcal
おやつ	ストロベリータルト	パバロア	ドームケーキ

管理栄養士 伊藤から一言「気がつけば8月もうすぐ終わりです！あっという間に1ヶ月が過ぎてしまいますね。」

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27日(月)～9月1日(土)

	8月27日(月曜日)	8月28日(火曜日)	8月29日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	鶏の照り焼き丼
副食	卵と豚のピリ辛炒め 冬瓜の煮物 胡瓜のもろみ和え 味噌汁 漬物	銀ひらす梅焼き 大根の含め煮 茄子のしぎ焼き 清汁 漬物	里芋の田楽 キャベツのピーナッツ和え フルーチェ 清汁 漬物
エネルギー	597kcal	537kcal	505kcal
おやつ	豆乳饅頭	パバロア	スイートポテト

	8月30日(木曜日)	8月31日(金曜日)	9月1日(土曜日)
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	ホキのムニエル チンゲン菜のソテー パンプキンサラダ コンソメスープ 漬物	冷やしきつねうどん 煮豆 もやしの酢の物 フルーツ…黄桃缶 —	豚の角煮 茄子の煮物 白菜の梅肉和え 清汁 漬物
エネルギー	513kcal	518kcal	569kcal
おやつ	紫いも饅頭	バームクーヘン	たい焼き

管理栄養士 伊藤から一言「銀ひらすは、別名“シルバー”とも呼ばれており、たんぱく質が豊富で疲労回復にも効果があるそうです！」