

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31年4月29日(月)～令和元年5月4日(土)

	4月29日(月曜日)	4月30日(火曜日)	5月1日(水曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	サバの生姜煮 里芋とふきの煮物 紅白なます かき玉汁 漬物	きつねうどん ブロッコリーの菜種和え 煮豆 フルーツ…びわ缶 —	タラの西京焼き カブのそぼろあんかけ もやしと小松菜の生姜醤油かけ 清汁 漬物
エネルギー	559kcal	538kcal	483kcal
おやつ	ようかん	リンゴのタルト	さくらゼリー



	5月2日(木曜日)	5月3日(金曜日)	5月4日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	南瓜ひき肉フライ ひじきの煮物 お茶プリン 卵スープ 漬物	サワラの梅焼き じゃが芋の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 漬物	ポークソテー(マスタード風) さつま芋とリンゴのサラダ うまい菜の煮浸し コンソメスープ 漬物
エネルギー	569kcal	504kcal	574kcal
おやつ	どら焼き	桜もち風デザート	カステラ・ジョア

管理栄養士 伊藤から一言「4月が終わり、遂に新元号「令和」に。私も気持ちを新たに頑張ります！」

三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表  
令和元年5月6日(月)～5月11日(土)

	5月6日(月曜日)	5月7日(火曜日)	5月8日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	穴子とじ丼
副食	筑前煮 若竹煮 カリフラワーの梅肉和え 赤だし 漬物	鮭のバター焼き 小松菜の磯辺和え 南瓜のいとこ煮 豚汁 漬物	胡瓜の酢の物 煮豆 フルーツポンチ 味噌汁 漬物
エネルギー	501kcal	563kcal	555kcal
おやつ	甘納豆・ぱりんこ	甘納豆・えび煎餅	甘納豆・醤油煎餅



	5月9日(木曜日)	5月10日(金曜日)	5月11日(土曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ハヤシライス
副食	メンチカツ うまい菜のなめたけ和え 里芋の煮付け 味噌汁 漬物	サバの味噌煮 ほうれん草の煮浸し とろろ汁 清汁 漬物	炒り卵 ごぼうサラダ 梨ゼリー 漬物 —
エネルギー	515kcal	567kcal	575kcal
おやつ	コーヒーゼリー	チョイスビスケット・アップルティー	たい焼き

管理栄養士 伊藤から一言「6日から8日は青空喫茶です。おやつを食べながら楽しい時間をお過ごしください。」