

### 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13日(月)～5月18日(土)

	5月13日(月曜日)	5月14日(火曜日)	5月15日(水曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ひじきごはん
副食	鶏肉のカレー焼き 高野豆腐の煮付け 小松菜のわさび和え 清汁 漬物	サイコロステーキ 切干大根の炒め煮 小松菜のマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	鮭の塩焼き がんもの旨煮 春菊のポン酢和え 豚汁 —
エネルギー	519kcal	590kcal	529kcal
おやつ	塩まんじゅう	マスカットゼリー	ドームケーキ

	5月16日(木曜日)	5月17日(金曜日)	5月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	さつま揚げ じゃが芋のそぼろあんかけ キャベツの酢の物 味噌汁 漬物	豚しゃぶ鍋 れんこん金平 小松菜のおかか和え 味噌汁 漬物	かに玉 白菜のゆかり和え 肉焼売 中華スープ 漬物
エネルギー	584kcal	505kcal	514kcal
おやつ	カップケーキ・ジョア	もみじ饅頭	黒糖饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「暖かく気持ちの良い日が続いていますね。たまにはのんびりお昼寝も良いかもしれませんね♪」

### 三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和元年5月20日(月)～5月25日(土)

	5月20日(月曜日)	5月21日(火曜日)	5月22日(水曜日)
主食	カレーライス	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	海藻サラダ ババロア 漬物 — —	厚揚げ野菜炒め 茶碗蒸し ごぼうとミックス豆のサラダ 赤だし汁 漬物	タラの香味焼き 高野豆腐の卵とじ 茄子和え 味噌汁 漬物
エネルギー	609kcal	555kcal	499kcal
おやつ	アップルパイ	抹茶プリン	ハッピーターン



	5月23日(木曜日)	5月24日(金曜日)	5月25日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	助六
副食	エビフリッターのケチャップソース煮 チンゲン菜の炒め煮 カリフラワーの酢の物 春雨スープ 漬物	鶏のから揚げ キャベツのレモン和え 里芋の煮物 味噌汁 漬物	炒り豆腐 小松菜のわさび和え 柏もち 赤だし汁 —
エネルギー	540kcal	595kcal	599kcal
おやつ	どら焼き	フルーチェ	蒸しパン

管理栄養士 伊藤から一言「集団レクリエーション活動の後は、美味しいおやつを食べて疲れた身体を癒しましょう！」