

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27日(月)～6月1日(土)

	5月27日(月曜日)	5月28日(火曜日)	5月29日(水曜日)
主食	大山おこわ	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	焼きサバの煮付け 呉和え 梨ゼリー 白葱の清汁 漬物	肉じゃがコロッケ ほうれん草の菜種和え 五目煮 味噌汁 漬物	アジの蒲焼 高野豆腐の卵とじ 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	563cal	570kcal	502kcal
おやつ	ミニたい焼き	コーヒーゼリー	ピーチケーキ

鳥取県メニュー

	5月30日(木曜日)	5月31日(金曜日)	6月1日(土曜日)
主食	ごはん	じゃこおにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	豚肉の塩麴炒め 小田巻蒸し 小松菜の海苔和え 味噌汁 漬物	よもぎそば 白菜のお浸し 煮豆 フルーツ…パイン缶	鶏の炊き合わせ 茄子とピーマンのしぎ焼き キャベツの酢の物 清汁 漬物
エネルギー	563kcal	500kcal	531kcal
おやつ	甘納豆	クレープ	水まんじゅう



管理栄養士 伊藤から一言「5月のご当地メニューは鳥取県です！皆様、当日をお楽しみに♪」

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6月3日(月)～6月8日(土)

	6月3日(月曜日)	6月4日(火曜日)	6月5日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	散らし寿司
副食	豚肉の生姜焼き チンゲン菜の和え物 南瓜の煮物 味噌汁 漬物	タラのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのササミ和え 味噌汁 漬物	ハモの湯引き せんまいの田舎煮 さくらんぼゼリー 清汁 —
エネルギー	501kcal	549kcal	466kcal
おやつ	バームクーヘン	きなこプリン	ドームケーキ

	6月6日(木曜日)	6月7日(金曜日)	6月8日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	肉団子のカレーあんかけ 海藻サラダ もやしのソテー 卵スープ 漬物	かきあげ 冬瓜の水晶煮 もずく 赤だし汁 のり佃煮	ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ うまい菜の和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	550kcal	462kcal	445kcal
おやつ	炭酸饅頭	パパロア	蒸しパン



管理栄養士 伊藤から一言「暑い日が続いていますね。皆様、今からこまめに水分補給をしていく事が大切ですよ！」