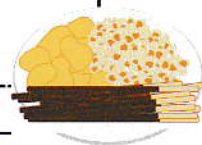


### 三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和元年6月10日(月)～6月15日(土)

	6月10日(月曜日)	6月11日(火曜日)	6月12日(水曜日)
主食	麦ごはん	おにぎり	ごはん【ふりかけデイ】
副食	赤魚の炊き合わせ アスパラ炒め 茄子のとろろかけ 豚汁 漬物	冷やしきつねうどん 卵の花 小松菜の辛子和え ピーチゼリー —	鮭のチャンチャン焼き 金平ごぼう 春雨サラダ 清汁 漬物
エネルギー	531kcal	511kcal	513kcal
おやつ	エクレア	カステラ	フルーチェ



	6月13日(木曜日)	6月14日(金曜日)	6月15日(土曜日)
主食	ハヤシライス	ごはん	炊き込みごはん
副食	サラダ フルーツ盛り合わせ 漬物 — —	エビフライ 里芋とふきの煮物 ひじき白和え コンソメスープ 漬物	さわらの塩焼き 南瓜の湯葉あんかけ 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 —
エネルギー	544kcal	532kcal	523kcal
おやつ	どら焼き	スイートポテト	プリン

管理栄養士 伊藤から一言「皆様は和菓子和洋菓子どちらがお好みですか？私は洋菓子が好きですね☆」

### 三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和元年6月17日(月)～6月22日(土)

	6月17日(月曜日)	6月18日(火曜日)	6月19日(水曜日)
主食	中華丼	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	ほうれん草のナムル 小籠包 フルーツ…マンゴー缶 中華スープ —	鯛の卸し煮 大豆サラダ チンゲン菜のソテー 味噌汁 漬物	豚冷しゃぶ 小松菜の辛子和え 里芋田楽 清汁 漬物
エネルギー	610kcal	507kcal	609kcal
おやつ	塩まんじゅう	ところてん	シュークリーム

	6月20日(木曜日)	6月21日(金曜日)	6月22日(土曜日)
主食	カレーライス	鶏飯	ごはん
副食	温泉卵 オニオンサラダ 桃ヨーグルト 漬物 —	さつま揚げの旨煮 オクラのゴマ和え フルーツ…びわ缶 味噌汁 漬物	ホキのピカタ マカロニソテー キャベツと若布のお浸し ポタージュスープ 漬物
エネルギー	604kcal	501kcal	523kcal
おやつ	黒糖ムース	水ようかん	カスタードケーキ・レモンティー



鹿児島県メニュー

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは鹿児島県です！鶏飯とは、どんな料理なのか楽しみです♪」