三輪の里デイサービスセンターお食事（昼食）献立予定表

令和元年年6月24日（月）～6月29日（土）

	6月24日（月曜日）	6月25日（火曜日）	6月26日（水曜日）
主食	ごはん	鮭そぼろ寿司	ごはん
副食	鶏の唐揚げネギソース インゲンのピーナッツ和え ひじきの炒め煮 味噌汁 漬物	高野豆腐の含め煮 キャベツのごま和え あじさいゼリー 清汁 —	タラのカレー焼き 切干大根煮 チンゲン菜のソテー コンソメスープ 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	564kcal	496kcal	509kcal
おやつ	みかんのタルト	きなこプリン	田舎饅頭

	6月27日（木曜日）	6月28日（金曜日）	6月29日（土曜日）
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	鶏の南蛮漬け 雷こんにゃく ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 漬物	ポークチャップ 海藻サラダ フルーツ…オレンジ ポタージュスープ 漬物	鮭の香味焼き 金平ごぼう きゅうりの梅和え ミニうどん 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	565kcal	567kcal	492kcal
おやつ	えび煎餅	ﾁｮｲｽﾋﾞｽｹｯﾄ ・ ｼﾞｮｱ	水まんじゅう

管理栄養士 伊藤から一言「暑い日が続いていますね。皆様、熱中症対策としてこまめな水分補給を忘れずに!!」

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7月1日（月）～7月6日（土）

	7月1日（月曜日）	7月2日（火曜日）	7月3日（水曜日）
主食	赤飯（毎月1日は赤飯の日）	ごはん	ごはん
副食	アジの利休焼き イカと里芋の煮付け うまい菜のポン酢和え 味噌汁 漬物	牛肉しょうが煮 卵豆腐 小松菜のごま和酢え 味噌汁 漬物	蒸し餃子 さつま芋のレモン煮 白菜の華風和え 中華スープ 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	523kcal	579kcal	560kcal
おやつ	アセロラゼリー	練りきり	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ ・ ｱｯﾌﾟﾙﾃｨｰ

	7月4日（木曜日）	7月5日（金曜日）	7月6日（土曜日）
主食	ごはん	いなり寿司	ごはん【ふりかけデイ】
副食	カレーコロッケ ・ コーンコロッケ チンゲン菜のわさび醤油和え 筍の土佐煮 味噌汁 漬物	星のミートコロッケ 焼き茄子 すいかゼリー 赤だし汁 —	カレイの黄金焼き 蓮根の炒め煮 小松菜のポン酢和え 豚汁 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	521kcal	568kcal	511kcal
おやつ	そうめん	そうめん	そうめん

管理栄養士 伊藤から一言「4日から6日のおやつは『そうめん』です！お好みの具材をのせて、お召し上がりください♪」