

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8日(月)～7月13日(土)

| | 7月8日(月曜日) | 7月9日(火曜日) | 7月10日(水曜日) |
|-------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| 主食 | 天井 | ごはん | 麦ごはん |
| 副食 | 卵の花 ほうれん草の酢味噌和え 味噌汁 漬物 — | 筑前煮 菜の花の白和え じゃが芋金平 味噌汁 漬物 | タラの西京焼き 白菜の梅肉和え 南瓜のそぼろあんかけ かき玉汁 漬物 |
| エネルギー | 560kcal | 610kcal | 521kcal |
| おやつ | コーヒーゼリー | トラロール | あじさいゼリー |

| | 7月11日(木曜日) | 7月12日(金曜日) | 7月13日(土曜日) |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| 主食 | ごはん | オムライス | ごはん【ふりかけデイ】 |
| 副食 | 酢豚 ブロッコリーのナムル ぜんまいの炒め煮 わかめスープ 漬物 | グリーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ — — | 冷しゃぶ 冬瓜の含め煮 ひじきのサラダ 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 533kcal | 525kcal | 506kcal |
| おやつ | ストロベリーパバロア | ロールケーキ(メロン) | レモンまんじゅう |

管理栄養士 伊藤から一言「まだまだ暑い日が続きますが、冷たいおやつを食べて涼みましょう！」

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15日(月)～7月20日(土)

| | 7月15日(月曜日) | 7月16日(火曜日) | 7月17日(水曜日) |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| 主食 | エビピラフ | トマト丼 | ごはん |
| 副食 | コロッケ オニオンサラダ 杏仁寒天 セロリスープ — | 煮豆 けいちゃん フルーツ寒天 清汁 — | ホキのムニエル 南瓜のいとこ煮 ピーマンのおかか和え 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 618kcal | 536kcal | 501kcal |
| おやつ | マスカットゼリー | ロールケーキ(スイカ) | 水まんじゅう |

| | 7月18日(木曜日) | 7月19日(金曜日) | 7月20日(土曜日) |
|-------|------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 主食 | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | 夏野菜カレー |
| 副食 | ポークピカタ ジャーマンポテト 胡瓜の梅肉和え コンソメスープ 漬物 | 赤魚の照焼き 炒り豆腐 白菜の和え物 豚汁 漬物 | 温泉卵 海藻サラダ フルーツヨーグルト 漬物 — |
| エネルギー | 579kcal | 489kcal | 596kcal |
| おやつ | ようかん | ビスコ | チョコレートパバロア |

管理栄養士 伊藤から一言「今月のご当地メニューは岐阜県です。「けいちゃん」とはどんな料理なのかお楽しみに♪」