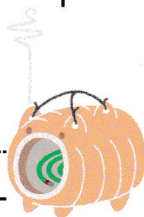


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和元年8月19日(月)～8月24日(土)

| | 8月19日(月曜日) | 8月20日(火曜日) | 8月21日(水曜日) |
|-------|--|---|---|
| 主食 | ごはん | 夏野菜カレー | ごはん【ふりかけデイ】 |
| 副食 | 厚揚げのあんかけ 里芋の旨煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 漬物 | ふわふわエッグ ひじきのサラダ フルーツ…キウイ 漬物 — | かに玉 小松菜の煮浸し もやしの辛子和え ワンタンスープ 漬物 |
| エネルギー | 558kcal | 572kcal | 502kcal |
| おやつ | 栗大福 | ところてん | 水ようかん |



| | 8月22日(木曜日) | 8月23日(金曜日) | 8月24日(土曜日) |
|-------|---|--|---|
| 主食 | わかめごはん | ごはん | ごはん |
| 副食 | 赤魚の揚げ煮 じゃが芋金平 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 — | 豚肉の甘酢煮 冬瓜の含め煮 小松菜のわさび和え もやしのスープ 漬物 | サワラの利休焼き 揚げ茄子 白菜のお浸し 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 542kcal | 577kcal | 504kcal |
| おやつ | 黒糖饅頭 | ロールケーキ(メロン) | すいかゼリー |

管理栄養士 伊藤から一言「暑い日がまだまだ続きますが、水分補給は十分出来ていますか?こまめに摂る事が大事ですよ!!」

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8月26日(月)～8月31日(土)

| | 8月26日(月曜日) | 8月27日(火曜日) | 8月28日(水曜日) |
|-------|--|-----------------------------------|---|
| 主食 | ごはん | 鶏肉の照焼き丼 | ごはん |
| 副食 | メンチカツ・野菜コロッケ かぶの煮物 春雨の酢の物 味噌汁 漬物 | 里芋田楽 冷奴 フルーツ…すいか 漬汁 — | シルバーの梅焼き 厚揚げと大根の含め煮 茄子和え 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 617kcal | 568kcal | 518kcal |
| おやつ | 洋梨のタルト | パイ饅頭 | スイートポテト |

| | 8月29日(木曜日) | 8月30日(金曜日) | 8月31日(土曜日) |
|-------|---|--|---|
| 主食 | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | おにぎり |
| 副食 | 牛肉の野菜巻き チンゲン菜のソテー さつま芋のレモン煮 卵スープ 漬物 | 鯆の竜田揚げ 五目煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 漬物 | 冷やし天ぷらそば 野菜茶巾 もやしの酢の物 豆乳プリン — |
| エネルギー | 602kcal | 511kcal | 534kcal |
| おやつ | フルーチェ | 青リンゴゼリー | 醤油煎餅 |



管理栄養士 伊藤から一言「暑さで食欲が無くなっている方も、のど越しの良いものを食べて食欲を回復しましょう!」