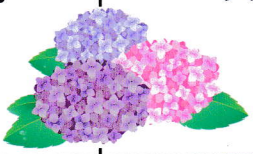
三輪の里デイサービスセンターお食事（昼食）献立予定表

令和2年6月8日（月）～6月13日（土）

	6月8日（月曜日）	6月9日（火曜日）	6月10日（水曜日）
主食	ごはん	おにぎり	麦ごはん
副食	鶏のから揚げ 焼きなす 白菜の中華和え 味噌汁 漬物	カレーうどん 小松菜のごま和え 大根の酢の物 マンゴーゼリー ―	赤魚の炊き合わせ ほうれん草の煮浸し とろろ芋 味噌汁 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	538kcal	534kcal	474kcal
おやつ	栗大福	カステラ	フルーチェ

	6月11日（木曜日）	6月12日（金曜日）	6月13日（土曜日）
主食	ごはん	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	ビーフシチュー グリーンサラダ さつま芋の甘煮 フルーツ・・・りんご 漬物	エビカツ 里芋とがんもの煮物 小松菜の磯和え コンソメスープ 漬物	おろしハンバーグ レンコンの炒り煮 卵豆腐 味噌汁 漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ	530kcal	519kcal	510kcal
おやつ	どら焼き	きなこプリン	あじさいゼリー



管理栄養士 伊藤から一言「これから暑い日が続きます。皆様、今からこまめに水分補給をする癖をつけましょう！」

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2年6月15日（月）～6月20日（土）

	6月15日（月曜日）	6月16日（火曜日）	6月17日（水曜日）
主食	炊き込みご飯	ごはん	おにぎり
副食	さわらの塩焼き さつま芋の煮つけ めかぶの酢の物 味噌汁 ―	天ぷら ひじきの炒め煮 ほうれん草とシラスのポン酢和え 赤だし汁 のり佃煮	そうめん レンコンの金平 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーツ寒天 ―
ｴﾈﾙｷﾞｰ	531kcal	580kcal	530kcal
おやつ	水ようかん	ミニ今川焼き	プチシュー

	6月18日（木曜日）	6月19日（金曜日）	6月20日（土曜日）
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	カレーライス
副食	ホキのピカタ マカロニソテー キャベツと若布のお浸し コンソメスープ 漬物	かぼちゃコロッケ 鶏わさ 大豆のサラダ 豆乳スープ 漬物	オニオンサラダ 温泉卵 ピーチゼリー 漬物 ―
ｴﾈﾙｷﾞｰ	452kcal	616kcal	606kcal
おやつ	黒糖ムース	抹茶ワッフル	ココナッツサブレ

管理栄養士 伊藤から一言「暑い時には、のど越しの良いそうめん等を食べるとお箸が進みますね！」