

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7月6日(月)～7月11日(土)

	7月6日(月曜日)	7月7日(火曜日)	7月8日(水曜日)
主食	天井	おにぎり	ごはん
副食	煮豆 白菜のお浸し フルーツ寒天 味噌汁 —	七夕そうめん 星のコロッケ 煮豆 笹水まんじゅう —	サバの塩焼き うまい菜の煮浸し 茄子の田楽 清汁 漬物
エネルギー	536kcal	593kcal	551kcal
おやつ	アイスクリーム	アイスクリーム	アイスクリーム



	7月9日(木曜日)	7月10日(金曜日)	7月11日(土曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん【ふりかけデイ】
副食	野菜・肉じゃがコロッケ 切干大根煮 小松菜のぬた和え 五目汁 漬物	冷しゃぶ とろろ芋 インゲンのごま和え 味噌汁 漬物	鶏の味噌漬け焼き 五目豆 小松菜の海苔和え かき玉汁 漬物
エネルギー	569kcal	488kcal	459kcal
おやつ	どら焼き	ワッフル	ストロベリーパバロア

管理栄養士 伊藤から一言「7月7日は七夕です！皆様は短冊にどんな願い事を書きますか？」

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7月13日(月)～7月18日(土)

	7月13日(月曜日)	7月14日(火曜日)	7月15日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	エビピラフ
副食	豆腐ハンバーグ 冬瓜の煮付け ブロッコリーの辛子和え 味噌汁 漬物	キスの南蛮漬け 切干大根煮 もろキュー 清汁 漬物	カニコロッケ 金平ごぼう フルーツ・・・オレンジ セロリスープ —
エネルギー	474kcal	565kcal	609kcal
おやつ	焼きプリンタルト	水ようかん	コーヒーゼリー

	7月16日(木曜日)	7月17日(金曜日)	7月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	やきとり シラスとおろしの醤油がけ ブロッコリーの煮浸し 味噌汁 漬物	赤魚の照り焼き 五目煮豆 ほうれん草のごま和え 若竹汁 漬物	南瓜のシチュー レンコンとこんにゃくの煮物 トマトサラダ お茶プリン 漬物
エネルギー	503kcal	471kcal	567kcal
おやつ	和のパンケーキ	ココナッツサブレ・カルピス	酒饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「まだまだ暑い日が続きますが、皆様こまめに水分補給ができていますか？」