

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20日(月)～7月25日(土)

| | 7月20日(月曜日) | 7月21日(火曜日) | 7月22日(水曜日) |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 主食 | 夏野菜カレー | うなぎ丼 | ごはん |
| 副食 | 海藻サラダ 温泉卵 フルーツ…スイカ 漬物 — | 揚げ茄子 がんもの煮つけ 牛乳寒天 赤だし汁 — | ほっけの塩焼き 厚焼き卵 もやしの酢の物 わんこそば 漬物 |
| エネルギー | 604kcal | 554kcal | 525kcal |
| おやつ | パイ饅頭(かぼちゃあん) | そば上用饅頭 | プリン |



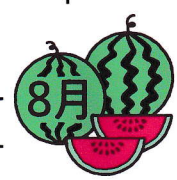
| | 7月23日(木曜日) | 7月24日(金曜日) | 7月25日(土曜日) |
|-------|--|--|---|
| 主食 | ごはん【ふりかけデイ】 | ごはん | サラダ巻き |
| 副食 | 筑前煮 もずく インゲンのピーナッツ和え 清汁 漬物 | チーズはんぺんフライ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 漬物 | 冬瓜の旨煮 小松菜のごま和え フルーツポンチ 清汁 — |
| エネルギー | 448kcal | 515kcal | 479kcal |
| おやつ | ところてん | クリームブッセ | ロールケーキ(スイカ) |

管理栄養士 伊藤から一言「今年の土用丑の日は21日です。栄養たっぷりのうなぎを食べて夏バテを防ぎましょう！」

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7月27日(月)～8月1日(土)

| | 7月27日(月曜日) | 7月28日(火曜日) | 7月29日(水曜日) |
|-------|--|---|--------------------------------------|
| 主食 | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 | ハヤシライス |
| 副食 | 八宝菜 蒸しシューマイ 三色ゼリー 中華スープ 漬物 | 鮭のチャンチャン焼き 里芋のおかか煮 春雨の酢の物 清汁 漬物 | トマトサラダ 煮豆 フルーツ盛り合わせ 漬物 — |
| エネルギー | 498kcal | 476kcal | 569kcal |
| おやつ | チーズケーキ・アイスレモンティー | 黒棒 | 抹茶ワッフル |

| | 7月30日(木曜日) | 7月31日(金曜日) | 8月1日(土曜日) |
|-------|---|--|--|
| 主食 | ごはん | おにぎり | 赤飯(毎月1日は赤飯の日) |
| 副食 | アジの南蛮漬け 冬瓜のあんかけ ブロッコリーの明太マヨネーズ和え 味噌汁 漬物 | ざるそば レンコンの炒り煮 切干大根の酢の物 青梅ゼリー — | 鯖の煮付け 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 漬物 |
| エネルギー | 497kcal | 443kcal | 577kcal |
| おやつ | エクレア・アップルティー | かすてら饅頭 | 豆乳プリン |



管理栄養士 伊藤から一言「8月に入り蒸し暑い日が続きますが、皆様頑張って乗り切りましょう！」