

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8月3日(月)～8月8日(土)

	8月3日(月曜日)	8月4日(火曜日)	8月5日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん	いなり寿司
副食	ミートスパゲティー 野菜サラダ フルーツ・・・スイカ — —	揚げ豆腐のあんかけ 煮豆 胡瓜とミョウガの酢の物 味噌汁 漬物	高野豆腐の卵とじ しろ菜のワサビ醤油和え くず餅風デザート 赤だし汁 —
エネルギー	603kcal	505kcal	608kcal
おやつ	どら焼き	バームクーヘン・ジョア	水まんじゅう



	8月6日(木曜日)	8月7日(金曜日)	8月8日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	わかめごはん	ごはん
副食	ハンバーグ夏野菜ソース 冷奴 焼き茄子 味噌汁 漬物	カレイの煮付け 南瓜と玉ねぎのバター醤油焼き もやしの酢の物 味噌汁 —	おろし梅チキンカツ ひじきの煮付け トマトサラダ コンソメスープ 漬物
エネルギー	470kcal	434kcal	542kcal
おやつ	ミニアメリカンドッグ	たまごボーロ・ヤクルト	蒸しパン

管理栄養士 伊藤から一言「5日の「くず餅風デザート」とはどんな物なのか当日をお楽しみに！」

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8月10日(月)～8月15日(土)

	8月10日(月曜日)	8月11日(火曜日)	8月12日(水曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ロールパン
副食	麻婆豆腐 春雨の和え物 とろろ芋 中華スープ 漬物	鮭の塩焼き じゃが芋のたらこ炒め 竹輪と胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	かぶのクリーム煮 アスパラソテー フルーツ・・・ぶどう — —
エネルギー	587kcal	491kcal	501kcal
おやつ	コーヒーゼリー	ミニたい焼き	パパロア

	8月13日(木曜日)	8月14日(金曜日)	8月15日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ひじきごはん
副食	豚しゃぶ 南瓜煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ブリの照り焼き 里芋と茄子の田楽 もやしの酢の物 清汁 漬物	鶏山椒焼き 白菜のしらす和え 大根のそぼろあんかけ 赤だし汁 —
エネルギー	493kcal	463kcal	500kcal
おやつ	かき氷	かき氷	かき氷



管理栄養士 伊藤から一言「13から15日のおやつはかき氷です！私はいちこのシロップをかけて食べるのが好きですね♪」