

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3年5月10日(月)～5月15日(土)

| | 5月10日(月曜日) | 5月11日(火曜日) | 5月12日(水曜日) |
|-------|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 主食 | 麦ごはん | ごはん | ごはん【ふりかけデイ】 |
| 副食 | タラの唐揚げ とろろ芋 サラダ 味噌汁 漬物 | 豚しゃぶ鍋 金時豆 小松菜の錦糸和え 味噌汁 漬物 | アジの塩焼き 卵の花 小松菜のマヨネーズ和え 赤だし汁 漬物 |
| エネルギー | 443kcal | 522kcal | 420kcal |
| おやつ | 黒糖饅頭 | マスカットゼリー | 甘納豆 |

| | 5月13日(木曜日) | 5月14日(金曜日) | 5月15日(土曜日) |
|-------|---|---|---------------------------------------|
| 主食 | ごはん | ごはん | たけのこごはん |
| 副食 | 鶏の葱味噌焼き ほうれん草のなめ茸和え 南瓜の煮物 清汁 漬物 | ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 わけぎの酢味噌和え かき玉汁 漬物 | 厚揚げのあんかけ キャベツの酢の物 味噌汁 — — |
| エネルギー | 448kcal | 552kcal | 464kcal |
| おやつ | クレープ(バナナ) | ミニ今川焼(こしあん) | カステラ |

管理栄養士 伊藤から一言「とろろには食物繊維が多く、食後の血糖値の上昇を抑える働きがあるんですよ!!」

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3年5月17日(月)～5月22日(土)

| | 5月17日(月曜日) | 5月18日(火曜日) | 5月19日(水曜日) |
|-------|--|---|---|
| 主食 | ごはん | ごはん | ごはん |
| 副食 | 鯖の香味焼き 大根の含め煮 白菜の梅肉和え 味噌汁 漬物 | 海鮮八宝菜 レンコンの炒め煮 ほうれん草のごま和え もやしスープ 漬物 | 鶏肉のあっさり煮 キャベツのお浸し もやしのソテー 清汁 漬物 |
| エネルギー | 570kcal | 433kcal | 463kcal |
| おやつ | ババロア | チョコレート饅頭 | ぼたぼた焼き |

| | 5月20日(木曜日) | 5月21日(金曜日) | 5月22日(土曜日) |
|-------|------------------------------------|--|---|
| 主食 | カレーライス | ごはん | おにぎり |
| 副食 | 海藻サラダ リンゴのコンポート 漬物 — — | とんかつ ほうれん草のソテー カリフラワーの酢の物 コンソメスープ 漬物 | 醤油ラーメン チンゲン菜のごま和え 豆腐シューマイ アセロラゼリー — |
| エネルギー | 517kcal | 553kcal | 427kcal |
| おやつ | ムーンライトクッキー | フルーチェ | レモンカステラ |

管理栄養士 伊藤から一言「アセロラはビタミンCの量が多く、風邪予防や美肌効果に期待ができる果物です♪」