

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24日(月)～5月29日(土)

	5月24日(月曜日)	5月25日(火曜日)	5月26日(水曜日)
主食	木の葉丼	サラダ巻き	ごはん
副食	里芋田楽 そうめんサラダ 清汁 — —	炊き合わせ 小松菜のわさび和え 赤だし汁 — —	豚肉のピカタ 五目豆 もやしの酢の物 スープ 漬物
エネルギー	532kcal	544kcal	487kcal
おやつ	たまごボーロ	ところてん	チョイスビスケット

	5月27日(木曜日)	5月28日(金曜日)	5月29日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のゆば和え 豚汁 漬物	鶏肉と冬瓜の旨煮 じゃが芋のカレーソテー 白菜のドレッシング和え 味噌汁 漬物	てんぷら 煮豆 インゲンのマヨ和え 味噌汁 のり佃煮
エネルギー	427kcal	411kcal	570kcal
おやつ	ミニおはぎ	プリン	吹雪饅頭



管理栄養士 伊藤から一言「季節が夏に近づいてきています。今からこまめに水分補給をする癖をつけておきましょう!!」

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3年5月31日(月)～6月5日(土)

	5月31日(月曜日)	6月1日(火曜日)	6月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん【ふりかけデイ】
副食	よもぎそば 白菜のお浸し 南瓜の湯葉あんかけ — —	炊き合わせ インゲンのごま和え 清汁 漬物 —	おろし豆腐ハンバーグ がんもの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	537kcal	461kcal	474kcal
おやつ	ドームケーキ・カルビス	そば上用饅頭	パパロア



	6月3日(木曜日)	6月4日(金曜日)	6月5日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	牛肉の混ぜ寿司
副食	アジの梅煮 里芋の煮付け うまい菜のゆず和え 味噌汁 漬物	エビフライ ポテトサラダ ほうれん草のソテー パンプキンスープ 漬物	せんまいの炒め煮 ハモの酢味噌がけ 水まんじゅう 清汁 —
エネルギー	453kcal	617kcal	552kcal
おやつ	青梅ゼリー	酒饅頭	スイートポテト

管理栄養士 伊藤から一言「5月31日は「よもぎそば」です!皆様、当日をお楽しみに♪」