

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6月7日(月)～6月12日(土)

	6月7日(月曜日)	6月8日(火曜日)	6月9日(水曜日)
主食	ハヤシライス	ごはん	ごはん
副食	揚げ茄子の煮浸し 白菜の中華和え 漬物 — —	タラの生姜煮 きんぴらごぼう インゲンのマヨネーズ和え 清汁 漬物	チキンカツ 里芋とふきの煮物 小松菜の磯和え コンソメスープ 漬物
エネルギー	559kcal	399kcal	460kcal
おやつ	ピーチゼリー	フルーチェ	カステラ



	6月10日(木曜日)	6月11日(金曜日)	6月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	おにぎり	ごはん
副食	赤魚の炊き合わせ ほうれん草のお浸し とろろ芋 味噌汁 漬物	そうめん 小松菜のごま和え フルーツ…マンゴー缶 — —	サバのおろし煮 五目豆 もやしの酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	449kcal	478kcal	565kcal
おやつ	あじさいゼリー	練り切り	どら焼き

管理栄養士 伊藤から一言「皆様は、和菓子和洋菓子どちらがお好みですか？私は洋菓子ですね♪」

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6月14日(月)～6月19日(土)

	6月14日(月曜日)	6月15日(火曜日)	6月16日(水曜日)
主食	ごはん	炊き込みごはん	おにぎり
副食	鶏のから揚げ ひじきの炒め煮 焼き茄子 味噌汁 漬物	さわらの塩焼き 煮奴 オクラのなめたけ和え 味噌汁 —	焼きそば 大根サラダ スープ — —
エネルギー	498kcal	468kcal	435kcal
おやつ	ババロア	黒糖ムース	シュークリーム



	6月17日(木曜日)	6月18日(金曜日)	6月19日(土曜日)
主食	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん	ごはん
副食	カレイのピカタ マカロニソテー キャベツと若布のお浸し コンソメスープ 漬物	コロッケ 大根の煮物 大豆サラダ 味噌汁 漬物	豚肉の味噌炒め 小松菜の煮浸し インゲンのマヨネーズ和え 清汁 漬物
エネルギー	492kcal	554kcal	511kcal
おやつ	レモンケーキ	抹茶ワッフル	黒糖饅頭

管理栄養士 伊藤から一言「ピカタとはイタリア料理に由来する西洋料理のひとつだそうです！！」