

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21日(月)～6月26日(土)

	6月21日(月曜日)	6月22日(火曜日)	6月23日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん【ふりかけデイ】	ごはん
副食	スズキのマヨネーズ焼き 千切り煮 チンゲン菜のお浸し コンソメスープ 漬物	ほっけの塩焼き ふきの煮物 もやしの酢の物 ミニよもぎそば 漬物	鶏のレモン焼き 根菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	455kcal	430kcal	451kcal
おやつ	たまごボーロ	ところてん	ドームケーキ・カルピス

	6月24日(木曜日)	6月25日(金曜日)	6月26日(土曜日)
主食	ごはん	鮭そぼろ寿司	ごはん
副食	味噌カツ さつま揚げの旨煮 オクラのごま和え 清汁 漬物	がんもの煮物 チンゲン菜のわさび醤油和え あじさいゼリー 味噌汁 —	スペイン風オムレツ きのこ炒め 菜の花のお浸し 野菜スープ 漬物
エネルギー	553kcal	515kcal	513kcal
おやつ	パバロア	ココナッツサブレ	ミニおはぎ



管理栄養士 伊藤から一言「25日のメニューにあじさいゼリーをご用意しています。皆様、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3年6月28日(月)～7月3日(土)

	6月28日(月曜日)	6月29日(火曜日)	6月30日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	赤魚の煮付け 金平ごぼう うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	カレーコロッケ 小松菜の煮浸し 冷奴 味噌汁 漬物	冷麺 炊き合わせ 杏仁豆腐 — —
エネルギー	406kcal	553kcal	534kcal
おやつ	そば上用饅頭	練り切り	アセロラゼリー

	7月1日(木曜日)	7月2日(金曜日)	7月3日(土曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん	ごはん
副食	アジの利休焼き かぶのそぼろあんかけ うまい菜のお浸し 味噌汁 漬物	豚肉の生姜焼き ひじき煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	カレイの煮付け 卵豆腐 小松菜のポン酢和え 味噌汁 漬物
エネルギー	420kcal	481kcal	427kcal
おやつ	雪の宿	焼きドーナツ	ロールケーキ(スイカ)



管理栄養士 伊藤から一言「三輪の里では今年最初の冷麺です。皆様はすでに食べられましたか？」