

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7月5日(月)～7月10日(土)

	7月5日(月曜日)	7月6日(火曜日)	7月7日(水曜日)
主食	いなり寿司	ごはん【ふりかけデイ】	おにぎり
副食	高野豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 赤だし汁 — —	鶏の山椒焼き 里芋のくず煮 白菜の酢の物 味噌汁 漬物	七夕そうめん 炊き合わせ 笹まんじゅう — —
エネルギー	513kcal	445kcal	551kcal
おやつ	フルーツポンチ	白玉あんみつ	七夕デザート



	7月8日(木曜日)	7月9日(金曜日)	7月10日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	麦ごはん
副食	南瓜ひき肉フライ カリフラワーのおかか和え 小松菜のぬた和え 五目汁 漬物	鮭のホイル焼き 焼き茄子 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 漬物	冷しゃぶ 冬瓜の含め煮 とろろ芋 味噌汁 漬物
エネルギー	537kcal	391kcal	456kcal
おやつ	レモンまんじゅう	ワッフル	どら焼き

管理栄養士 伊藤から一言「7日は七夕です！皆様は短冊にどんな願い事を書きますか？」

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7月12日(月)～7月17日(土)

	7月12日(月曜日)	7月13日(火曜日)	7月14日(水曜日)
主食	ごはん	牛丼	ごはん
副食	ホキのムニエル 南瓜の煮物 冷奴 味噌汁 漬物	めかぶの酢の物 牛乳寒天 味噌汁 — —	豚肉のピカタ オニオンサラダ フルーツ…オレンジ セロリスープ 漬物
エネルギー	545kcal	454kcal	549kcal
おやつ	ところてん	カステラ	ようかん

	7月15日(木曜日)	7月16日(金曜日)	7月17日(土曜日)
主食	梅しらすごはん	ごはん	ごはん
副食	炊き合わせ ブロッコリーのおかか和え 冷やしミニうどん — —	タラのカレー焼き 切干大根煮 ところてん 清汁 漬物	麻婆豆腐 さつまいもきんとん しろなのごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	476kcal	409kcal	572kcal
おやつ	牛乳ケーキ	せんべい	チョコレートババロア



管理栄養士 伊藤から一言「暑い日が続きますが、皆様水分補給は忘れずにしてくださいね！！」