

## 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4年5月23日(月)～5月28日(土)

	5月23日(月曜日)	5月24日(火曜日)	5月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	いなり寿司
副食	とんかつ ほうれん草のソテー カリフラワーの酢の物 トマトスープ 漬物	鶏のママレード焼き 茄子の煮浸し もやしの酢の物 スープ 漬物	炊き合わせ 小松菜のわさび和え 赤だし汁 — —
エネルギー	580kcal	511kcal	518kcal
おやつ	黒棒	水まんじゅう	チョイスビスケット



	5月26日(木曜日)	5月27日(金曜日)	5月28日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鱈の塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草の湯葉和え 豚汁 漬物	鶏肉と冬瓜の旨煮 じゃが芋のカレーソテー インゲンのマヨ和え 味噌汁 漬物	かき揚げ 煮豆 白菜のドレッシング和え 味噌汁 味のり
エネルギー	500kcal	504kcal	504kcal
おやつ	黒糖ムース	吹雪饅頭	ババロア

管理栄養士 伊藤から一言「揚げ物料理の中で皆様は何がお好きですか？私は鶏のから揚げが1番ですね♪」

## 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4年5月30日(月)～6月4日(土)

	5月30日(月曜日)	5月31日(火曜日)	6月1日(水曜日)
主食	雑穀ごはん	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	おろし豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	茶そば 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 フルーチェ 清汁 漬物
エネルギー	494kcal	536kcal	507kcal
おやつ	蒸しパン・カルピス	そば上用饅頭	焼きドーナツ



	6月2日(木曜日)	6月3日(金曜日)	6月4日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
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	豚肉と春雨のごま炒め チンゲン菜のナムル 豆腐サラダ 味噌汁 漬物
エネルギー	484kcal	589kcal	533kcal
おやつ	スイートポテト	酒饅頭	青梅ゼリー

管理栄養士 伊藤から一言「6月に入りますが、今からこまめに水分補給する癖をつけておきましょう!!」