

## 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7月18日(月)～7月23日(土)

	7月18日(月曜日)	7月19日(火曜日)	7月20日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	夏野菜カレー
副食	酢鶏 ほうれん草のナムル 3色ゼリー 卵スープ 漬物	茹で豚からし酢味噌かけ 南瓜の煮物 フルーツ・・・キウイ 清汁 漬物	海藻サラダ フルーツポンチ 漬物 — —
エネルギー	514kcal	534kcal	517kcal
おやつ	チョコレートババロア	チョイスビスケット	水ようかん

	7月21日(木曜日)	7月22日(金曜日)	7月23日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	うなぎ丼
副食	八宝菜 蒸しシューマイ 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	チーズはんぺんフライ ひじきの煮物 マカロニサラダ コンソメスープ 漬物	揚げ茄子 しろ菜の炒め物 味噌汁 — —
エネルギー	568kcal	591kcal	516kcal
おやつ	ロールケーキ(メロン)	ちょぼちょぼクッキー	いちごムース



管理栄養士 伊藤から一言「23日は「土用丑の日」なので、献立もうなぎ丼となっています。」

## 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7月25日(月)～7月30日(土)

	7月25日(月曜日)	7月26日(火曜日)	7月27日(水曜日)
主食	助六	ごはん	ごはん
副食	がんもの含め煮 フルーツ・・・すいか 赤だし汁 — —	タラのマヨネーズ焼き 南瓜の煮物 白菜の中華和え 味噌汁 漬物	鶏の竜田揚げ ほうれん草のおかか和え フルーツ・・・パイナップル 味噌汁 漬物
エネルギー	580kcal	509kcal	503kcal
おやつ	水まんじゅう(ゆず)	ピーチゼリー	くず饅頭



	7月28日(木曜日)	7月29日(金曜日)	7月30日(土曜日)
主食	ごはん	ハヤシライス	ごはん
副食	鮭の塩焼き こんにゃくの炒り煮 春雨のサラダ 豚汁 漬物	サラダ アロエヨーグルト 漬物 — —	おろし梅のチキンカツ ひじきの煮付け トマトサラダ コンソメスープ 漬物
エネルギー	555kcal	505kcal	530kcal
おやつ	たまごボーロ・ヤクルト	もみじ饅頭	抹茶プリン

管理栄養士 伊藤から一言「暑い日がまだまだ続きます。皆様、夏バテしないように頑張りましょう！！」