

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5年6月5日(月)～6月10日(土)

	6月5日(月曜日)	6月6日(火曜日)	6月7日(水曜日)
主食	鮭そぼろ寿司	ごはん	ごはん
副食	ハモの酢味噌がけ ほうれん草のわさび醤油和え 具だくさん汁 — —	豆腐のえびあんかけ 金平ごぼう 胡瓜の梅和え 味噌汁 漬物	冷しゃぶ 海鮮焼売 フルーツ・・・マンゴー缶 清汁 漬物
エネルギー	520kcal	506kcal	611kcal
おやつ	ミニメロンパン	コーヒーゼリー	ぼたぼた焼き

	6月8日(木曜日)	6月9日(金曜日)	6月10日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	麦ごはん
副食	ほっけの塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜のマヨネーズ和え 清汁 漬物	きつねうどん 里芋とふきの煮物 焼き茄子 — —	松風焼き ほうれん草お浸し とろろ芋 清汁 漬物
エネルギー	500kcal	510kcal	545kcal
おやつ	牛乳ケーキ	ムーンライトクッキー	どら焼き



管理栄養士 伊藤から一言「5日の献立の中に「ハモ」をいれております。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5年6月12日(月)～6月17日(土)

	6月12日(月曜日)	6月13日(火曜日)	6月14日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏のから揚げ ひじきの炒め煮 もやしのごま酢和え 味噌汁 漬物	ぎせい豆腐 じゃが芋の金平 しろ菜のごま和え 赤だし汁 漬物	ハンバーグ マカロニソテー キャベツと若布のお浸し ポタージュスープ 漬物
エネルギー	501kcal	524kcal	536kcal
おやつ	プリン	酒まんじゅう	シュークリーム



	6月15日(木曜日)	6月16日(金曜日)	6月17日(土曜日)
主食	ひじきごはん	ごはん	ごはん
副食	さわらの塩焼き 高野豆腐の煮物 さくらんぼゼリー 味噌汁 —	チーズはんぺんフライ 大根の煮物 くずまんじゅう 味噌汁 漬物	豚肉の味噌炒め 里芋の煮付け インゲンのマヨネーズ和え 清汁 漬物
エネルギー	502kcal	546kcal	549kcal
おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	やわらかおかき(うす塩)	いちごプリン

管理栄養士 伊藤から一言「6月16日は和菓子を食べて無病息災・除災招福をする「和菓子の日」だそうです。」