

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5月22日(月)～5月27日(土)

	5月22日(月曜日)	5月23日(火曜日)	5月24日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏肉の山椒焼き 三色煮物 人参金平 味噌汁 漬物	鮭の塩焼き 切干大根の炒り煮 小松菜の湯葉和え 豚汁 漬物	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	533kcal	504kcal	534kcal
おやつ	黒棒	水まんじゅう	ドームケーキ

	5月25日(木曜日)	5月26日(金曜日)	5月27日(土曜日)
主食	サラダ巻き	ごはん	ごはん
副食	炊き合わせ 小松菜の和え物 赤だし汁 — —	鶏のママレード焼き 茄子の煮浸し 春雨サラダ スープ 漬物	かき揚げ 煮豆 白菜のドレッシング和え 味噌汁 ふりかけ
エネルギー	506kcal	588kcal	525kcal
おやつ	おやつ作り	おやつ作り	パバロア(抹茶)



管理栄養士 伊藤から一言「25日と26日はおやつ作りです。一体何を作るのか皆様お楽しみに♪」

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5月29日(月)～6月3日(土)

	5月29日(月曜日)	5月30日(火曜日)	5月31日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	おにぎり
副食	おろし豆腐ハンバーグ 南瓜煮物 きゅうりの酢の物 けんちん汁 漬物	鯖の梅煮 じゃがいも金平 うまい菜のゆず和え 味噌汁 漬物	そうめん 白菜のお浸し 里芋の煮付け — —
エネルギー	514kcal	577kcal	567kcal
おやつ	蒸しパン(黒糖)	そば上用饅頭	焼きドーナツ

	6月1日(木曜日)	6月2日(金曜日)	6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	炊き合わせ 小松菜のからし和え フルーチェ 清汁 漬物	アジの南蛮漬け 揚げ茄子の煮浸し さつまいもきんとん 味噌汁 漬物	ビーフン炒め チンゲン菜のナムル 南瓜の湯葉あんかけ 味噌汁 漬物
エネルギー	523kcal	547kcal	515kcal
おやつ	水ようかん	きなこプリン	青梅ゼリー



管理栄養士 伊藤から一言「気が付けば6月に入り、半年が経とうとしています。毎日があっという間に過ぎてしまいますね。」