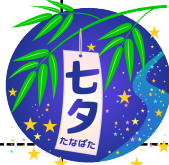


## 三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和5年7月3日(月)～7月8日(土)

|       | 7月3日(月曜日)                                | 7月4日(火曜日)                             | 7月5日(水曜日)                           |
|-------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 主食    | ごはん                                      | ごはん                                   | 散らし寿司                               |
| 副食    | 豚冷しゃぶ<br>冬瓜の煮物<br>ほうれん草の辛子和え<br>清汁<br>漬物 | アジの塩焼き<br>じゃが芋の煮物<br>白和え<br>味噌汁<br>漬物 | 高野豆腐の含め煮<br>しろなの和え物<br>清汁<br>—<br>— |
| エネルギー | 500kcal                                  | 501kcal                               | 503kcal                             |
| おやつ   | 水ようかん                                    | 蒸しパンケーキ                               | アイスクリーム                             |

|       | 7月6日(木曜日)                                  | 7月7日(金曜日)                           | 7月8日(土曜日)                             |
|-------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 主食    | ごはん  | おにぎり                                | ごはん                                   |
| 副食    | 鶏の味噌漬け焼<br>里芋の煮物<br>キャベツの甘酢和え<br>味噌汁<br>漬物 | 七夕そうめん<br>炊き合わせ<br>七夕デザート<br>—<br>— | 酢豚<br>もやしのナムル<br>杏仁豆腐<br>わかめスープ<br>漬物 |
| エネルギー | 505kcal                                    | 556kcal                             | 506kcal                               |
| おやつ   | アイスクリーム                                    | アイスクリーム                             | ヨーグルトクレープ                             |



管理栄養士 伊藤から一言「7日は七夕ですね。皆様は、短冊にどんな願い事を書かれますか？」

## 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5年7月10日(月)～7月15日(土)

|       | 7月10日(月曜日)                                 | 7月11日(火曜日)                                | 7月12日(水曜日)                                   |
|-------|--|---|--|
| 主食    | 麦ごはん                                       | ごはん                                       | ごはん  |
| 副食    | 炊き合わせ<br>ほうれん草の酢味噌和え<br>とろろ芋<br>かき玉汁<br>漬物 | 鮭の香味焼き<br>卵豆腐<br>ブロッコリーのごま和え<br>味噌汁<br>漬物 | 卵と豚肉のピリ辛炒め<br>ひじきの煮物<br>もやしの酢の物<br>味噌汁<br>漬物 |
| エネルギー | 518kcal                                    | 501kcal                                   | 507kcal                                      |
| おやつ   | コーヒーゼリー                                    | プチケーキ                                     | ようかん   |



|       | 7月13日(木曜日)                                | 7月14日(金曜日)                                   | 7月15日(土曜日)                                 |
|-------|---|--|--|
| 主食    | おにぎり                                      | ごはん  | 炊き込みごはん                                    |
| 副食    | サラダうどん<br>ほうれん草のおかか和え<br>フルーツ寒天<br>—<br>— | タラのカレー焼<br>豆サラダ<br>スパゲティソテー<br>オニオンスープ<br>漬物 | 豚肉のピカタ<br>高野豆腐の含め煮<br>うまい菜の和え物<br>味噌汁<br>— |
| エネルギー | 528kcal                                   | 506kcal                                      | 552kcal                                    |
| おやつ   | せんべい                                      | 抹茶ワッフル                                       | チョコレートパバロア                                 |

管理栄養士 伊藤から一言「皆様は夏の暑い時に一番何が食べたいですか？私はアイスクリームですね♪」