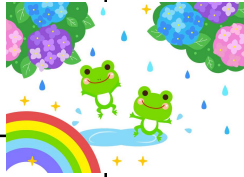


## 三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和5年6月19日(月)～6月24日(土)

	6月19日(月曜日)	6月20日(火曜日)	6月21日(水曜日)
主食	ごはん	夏野菜カレー	ごはん
副食	アジの梅煮 金平ごぼう もやしの酢の物 団子汁 漬物	大根サラダ あじさいゼリー 漬物 — —	オムレツ きのご炒め 菜の花のお浸し コンソメスープ 漬物
エネルギー	505kcal	509kcal	527kcal
おやつ	ミニあんぱん	黒糖ムース	若あゆ



	6月22日(木曜日)	6月23日(金曜日)	6月24日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	ごはん
副食	エビマヨ カリフラワーのカレー炒め 小松菜の和え物 もやしスープ 漬物	冷やしとろろそば かぶの含め煮 フルーツ・・・フルーツカクテル缶 — —	豚肉の生姜焼き ひじき煮 インゲンのごま和え 味噌汁 漬物
エネルギー	521kcal	526kcal	514kcal
おやつ	パパロア(チョコ)	ミニおはぎ	ドームケーキ

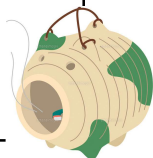
管理栄養士 伊藤から一言「暑い日が続いていますね。皆様、こまめに水分をとるようにしましょう！！」

## 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26日(月)～7月1日(土)

	6月26日(月曜日)	6月27日(火曜日)	6月28日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	チャーハン
副食	鶏のレモン焼き 根菜の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	カレーコロッケ 小松菜の煮浸し 冷奴 味噌汁 漬物	蒸しギョーザ・シューマイ 白菜の中華和え フルーツ・・・マンゴー缶 中華スープ —
エネルギー	500kcal	524kcal	528kcal
おやつ	水まんじゅう(梅)	どら焼き	練り切り

	6月29日(木曜日)	6月30日(金曜日)	7月1日(土曜日)
主食	ごはん	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)
副食	アジの利休焼き 茄子のそぼろあんかけ うまい菜のお浸し 味噌汁 漬物	冷麺 炊き合わせ ビタミンゼリー — —	タラの西京焼き 金平ごぼう すいかゼリー 清汁 漬物
エネルギー	504kcal	543kcal	504kcal
おやつ	いちごプリン	おにぎりせんべい	黒棒



管理栄養士 伊藤から一言「6月30日の麺料理は「冷麺」です。これからの暑い日に食べたくなりますね♪」