

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31日(月)～8月5日(土)

	7月31日(月曜日)	8月1日(火曜日)	8月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	冷きつねうどん かぶのそぼろあんかけ ヨーグルトゼリー — —	アジの蒲焼 もやしの酢の物 ほうれん草のワサビ和え 清汁 漬物	揚げ出し豆腐 チクワとキャベツの甘酢和え フルーツあんみつ 味噌汁 漬物
エネルギー	528kcal	529kcal	535kcal
おやつ	ビスコ	プリン	青梅ゼリー



	8月3日(木曜日)	8月4日(金曜日)	8月5日(土曜日)
主食	ごはん	中華丼	散らし寿司
副食	赤魚の煮付 小松菜の酢味噌和え 金平ごぼう 具だくさん汁 漬物	インゲンベーコン炒め 春雨サラダ わかめスープ — —	里芋の煮物 くず餅風デザート 赤だし汁 — —
エネルギー	500kcal	526kcal	532kcal
おやつ	抹茶ワッフル	せんべい	黒棒

管理栄養士 伊藤から一言「皆様8月に入り、5日のお寿司にはデザートがついていますよ♪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8月7日(月)～8月12日(土)

	8月7日(月曜日)	8月8日(火曜日)	8月9日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	サバの味噌煮 揚げ茄子の煮浸し 冷奴 清汁 漬物	豆腐のカニあんかけ じゃが芋金平 白菜の酢の物 味噌汁 漬物	カレイの生姜煮 ひじきの炒め煮 卵豆腐 味噌汁 漬物
エネルギー	558kcal	500kcal	514kcal
おやつ	コーヒーゼリー	せんべい	ロールケーキ(メロン)

	8月10日(木曜日)	8月11日(金曜日)	8月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	天ぷら 胡瓜とササミの梅肉和え とろろ芋 味噌汁 漬物	牛肉オイスターソース炒め 和風サラダ フルーツ・・・オレンジ ヒロリスープ 漬物	鮭のバター焼 コンニャク甘辛炒め もろきゅう 清汁 漬物
エネルギー	524kcal	536kcal	513kcal
おやつ	かき氷	かき氷	かき氷



管理栄養士 伊藤から一言「10日から12日のおやつは「かき氷」です。皆様はどのシロップが好きですか？私は定番のイチゴですね！」