

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17日(月)～7月22日(土)

	7月17日(月曜日)	7月18日(火曜日)	7月19日(水曜日)
主食	牛丼	ごはん	ごはん
副食	胡瓜のごま和え 牛乳寒天 味噌汁 — —	ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 もやしの酢の物 ミニ茶そば 漬物	海鮮八宝菜 蒸しシューマイ 杏仁豆腐 中華スープ 漬物
エネルギー	505kcal	505kcal	507kcal
おやつ	酒まんじゅう	プリン	水ようかん

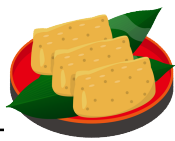
	7月20日(木曜日)	7月21日(金曜日)	7月22日(土曜日)
主食	夏野菜カレー	ごはん	ごはん
副食	海藻サラダ フルーツポンチ 漬物 — —	鶏の南蛮漬け 冬瓜の煮物 カリフラワーのくるみ和え もやしスープ 漬物	さばの塩焼き 長芋のくず煮 小松菜の胡麻和え 清汁 漬物
エネルギー	512kcal	501kcal	532kcal
おやつ	雪の宿	水まんじゅう(ゆず)	ロールケーキ(マンゴー)



管理栄養士 伊藤から一言「気温が30度を超える暑い日が続いています。皆様、水分と塩分補給を忘れずに！！」

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7月24日(月)～7月29日(土)

	7月24日(月曜日)	7月25日(火曜日)	7月26日(水曜日)
主食	ごはん	いなり寿司	ごはん
副食	豚冷しゃぶ風 大根の煮物 フルーツ・・・オレンジ 味噌汁 漬物	高野豆腐の含め煮 フルーツ・・・すいか 味噌汁 — —	鮭のマヨネーズ焼 レンコンの炒め煮 白菜の梅和え 味噌汁 漬物
エネルギー	500kcal	531kcal	503kcal
おやつ	エクレア	たまごボーロ	いちごゼリー



	7月27日(木曜日)	7月28日(金曜日)	7月29日(土曜日)
主食	ごはん	ポークハヤシライス	ごはん
副食	鶏肉の治部煮 焼き茄子 なます 味噌汁 漬物	サラダ フルーツ寒天 漬物 — —	おろしチキンカツ きのこ炒め マカロニサラダ もやしスープ 漬物
エネルギー	506kcal	542kcal	508kcal
おやつ	かすてら饅頭	抹茶ババロア	ようかん(梅)

管理栄養士 伊藤から一言「7月が終わり、次回の献立から8月に入ります。1か月があっという間に過ぎてしまいますね～」