

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28日(月)～9月2日(土)

	8月28日(月曜日)	8月29日(火曜日)	8月30日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	酢豚 もやしのナムル アセロラゼリー 中華スープ 漬物	鶏のみぞれ煮 さつま芋金平 白菜の酢の物 清汁 漬物	太刀魚の梅さっぱり焼 冬瓜のエビあんかけ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	501kcal	502kcal	545kcal
おやつ	焼きドーナツ	黒棒	小豆のムース

	8月31日(木曜日)	9月1日(金曜日)	9月2日(土曜日)
主食	おにぎり	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん
副食	冷しおろしうどん インゲンのごま和え フルーツあんみつ — —	ほっけの塩焼き 茄子の揚げ煮 小松菜の酢味噌和え 清汁 漬物	鶏の山椒焼 卵の花 めかぶの酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	510kcal	508kcal	502kcal
おやつ	ミニメロンパン	オレンジゼリー	ちょぼちょぼクッキー



管理栄養士 伊藤から一言「今回の献立から9月に入ります。まだ蒸し暑い日が続きますが、頑張りましょう!!」

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9月4日(月)～9月9日(土)

	9月4日(月曜日)	9月5日(火曜日)	9月6日(水曜日)
主食	中華丼	散らし寿司(うなぎ)	ごはん
副食	里芋とふきの煮物 切干大根の酢の物 春雨スープ — —	たけのこの旨煮 ひじきのサラダ 赤だし汁 — —	ハンバーグ(生姜あんかけ) かぶの含め煮 ブロッコリー明太マヨネーズ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	532kcal	525kcal	514kcal
おやつ	フルーチェ	練り切り	マドレーヌ



	9月7日(木曜日)	9月8日(金曜日)	9月9日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	スペイン風オムレツ 大根サラダ コーヒーゼリー 野菜スープ 漬物	チキンソテー(タルタルソースがけ) マカロニソテー フルーツ・・・オレンジ ポタージュスープ 漬物	エビマヨ インゲンのピーナッツ和え ポテトサラダ 味噌汁 漬物
エネルギー	543kcal	587kcal	549kcal
おやつ	雪の宿	きなこプリン	ロールケーキ(ショコラ)

管理栄養士 伊藤から一言「今月最初のお寿司は「うなぎ」をのせた散らし寿司です。皆様お楽しみに♪」