

## 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6年5月6日(月)～5月11日(土)

	5月6日(月曜日)	5月7日(火曜日)	5月8日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	カレイの香味焼き 卵豆腐のあんかけ キャベツのわさびマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	牛肉きのご炒め 里芋の煮物 胡瓜の酢の物 清汁 漬物	さわらの塩焼き ひじきの炒め煮 わけぎの酢味噌和え ミニうどん 漬物
エネルギー	519kcal	506kcal	569kcal
おやつ	ブルーベリーケーキ	ババロア	チョコケーキ

	5月9日(木曜日)	5月10日(金曜日)	5月11日(土曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のなめ茸和え 南瓜の湯葉あんかけ かき玉汁 漬物	アジの塩焼き とろろ芋 小松菜の辛子和え 豚汁 漬物	さつま揚げ アスパラの和え物 こんぶ豆 味噌汁 漬物
エネルギー	505kcal	514kcal	559kcal
おやつ	小豆のムース	マドレーヌ	ロールケーキ(マンゴー)

管理栄養士 伊藤から一言「麦(大麦)には、食物繊維が多く含まれているので、血糖値の急上昇を抑える効果等がありますよ。」

## 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6年5月13日(月)～5月18日(土)

	5月13日(月曜日)	5月14日(火曜日)	5月15日(水曜日)
主食	木の葉丼	ごはん	炊き込みごはん
副食	里芋田楽 そうめんサラダ 清汁 — —	八宝菜 インゲンのごま和え 卵豆腐 もやしスープ 漬物	さばの塩焼き もやしの酢の物 こんぶ豆 味噌汁 —
エネルギー	510kcal	502kcal	538kcal
おやつ	甘納豆	チョコレート饅頭	雪の宿(黒糖みるく)

	5月16日(木曜日)	5月17日(金曜日)	5月18日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏のみぞれ煮 さつま芋金平 白菜のしらす和え 清汁 漬物	ハンバーグ マッシュポテト キャベツのサラダ オニオンスープ 漬物	鶏肉の山椒焼き 三色煮物 人参金平 味噌汁 漬物
エネルギー	517kcal	514kcal	522kcal
おやつ	たまごボーロ	フルーチェ	レモンカステラ

管理栄養士 伊藤から一言「木の葉丼とは、卵以外の具材を木の葉に見立てたことが名前の由来になっているそうですよ。」