

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20日(月)～5月25日(土)

	5月20日(月曜日)	5月21日(火曜日)	5月22日(水曜日)
主食	カレーライス	ごはん	ごはん
副食	海藻サラダ リンゴのコンポート 漬物 — —	鮭の塩焼き 切干大根の炒り煮 小松菜の湯葉和え 豚汁 漬物	豚のしょうが炒め ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	517kcal	504kcal	534kcal
おやつ	黒棒	水まんじゅう	ロールケーキ(イチゴ)

	5月23日(木曜日)	5月24日(金曜日)	5月25日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	サラダ巻き
副食	かき揚げ 煮豆 白菜のドレッシング和え 味噌汁 ふりかけ	鶏肉のママレード焼き 茄子の煮浸し 春雨サラダ スープ 漬物	炊き合わせ 小松菜の和え物 赤だし汁 — —
エネルギー	524kcal	590kcal	552kcal
おやつ	3色白玉あんみつ	3色白玉あんみつ	ハバロア



管理栄養士 伊藤から一言「23日と24日はおやつ作りです。自分で作ったおやつは、より美味しいですね♪」

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27日(月)～6月1日(土)

	5月27日(月曜日)	5月28日(火曜日)	5月29日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	おろし豆腐ハンバーグ 南瓜煮物 胡瓜の酢の物 けんちん汁 漬物	鯖の梅煮 じゃが芋金平 うまい菜のゆず和え 味噌汁 漬物	かに玉 チンゲン菜のごま和え 春巻 春雨スープ 漬物
エネルギー	517kcal	509kcal	576kcal
おやつ	蒸しパン(黒糖)	ところてん	焼きドーナツ

	5月30日(木曜日)	5月31日(金曜日)	6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	アジの南蛮漬け 揚げ茄子の煮浸し さつまいもきんとん 味噌汁 漬物	そうめん 白菜のお浸し 里芋の煮付け — —	炊き合わせ 小松菜の辛子和え フルーツ・・・ぶどう缶 味噌汁 漬物
エネルギー	548kcal	534kcal	501kcal
おやつ	水ようかん	和のパンケーキ(きなこ黒蜜)	青梅ゼリー



管理栄養士 伊藤から一言「気温も高くなり、暑い日々が始まります。皆様体調を崩されないように気をつけてくださいね。」