

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7月1日(月)～7月6日(土)

	7月1日(月曜日)	7月2日(火曜日)	7月3日(水曜日)
主食	赤飯(毎月1日は赤飯の日)	ごはん	ごはん
副食	タラの西京焼き 金平ごぼう しろ菜のお浸し 清汁 漬物	冷しゃぶ 冬瓜の煮物 小松菜の辛子和え 清汁 漬物	ホキのムニエル さつま芋のレモン煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	518kcal	492kcal	500kcal
おやつ	クレープ	蒸しパンケーキ	水まんじゅう(ゆず)



	7月4日(木曜日)	7月5日(金曜日)	7月6日(土曜日)
主食	ごはん	散らし寿司(穴子)	ごはん
副食	鶏の味噌漬け焼き 里芋の煮物 キャベツの甘酢和え 味噌汁 漬物	高野豆腐の含め煮 しろ菜の和え物 すいかゼリー 清汁 —	酢豚 ほうれん草のナムル 牛乳寒天 わかめスープ 漬物
エネルギー	494kcal	532kcal	519kcal
おやつ	アイスクリーム	アイスクリーム	アイスクリーム

管理栄養士 伊藤から一言「7月4日から6日のおやつはアイスクリームになっています。皆様、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6年7月8日(月)～7月13日(土)

	7月8日(月曜日)	7月9日(火曜日)	7月10日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	麦ごはん
副食	卵と豚肉のピリ辛炒め ひじきの煮物 もやしの酢の物 味噌汁 漬物	鮭の香味焼き 冷奴 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 漬物	炊き合わせ 小松菜の酢味噌和え とろろ芋 清汁 漬物
エネルギー	506kcal	503kcal	502kcal
おやつ	ロールケーキ(メロン)	マドレーヌ	水ようかん

	7月11日(木曜日)	7月12日(金曜日)	7月13日(土曜日)
主食	牛丼	ごはん	おにぎり
副食	きゅうりのごま和え かぶのえびあんかけ 味噌汁 — —	タラのカレー焼き 豆サラダ スパゲティーソテー オニオンスープ 漬物	ぶっかけ冷やしとろろそば ほうれん草のおかか和え 南瓜の煮物 — —
エネルギー	507kcal	501kcal	565kcal
おやつ	パインゼリー	ビスコ	ココアワッフル



管理栄養士 伊藤から一言「暑い日まだまだ続きますが、暑さに負けずに頑張りましょう!!」