

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15日(月)～7月20日(土)

	7月15日(月曜日)	7月16日(火曜日)	7月17日(水曜日)
主食	ひじきごはん	ごはん	ごはん
副食	豚肉のピカタ うまい菜の和え物 フルーツ・・・キウイ 味噌汁 —	ほっけの塩焼き 炒り豆腐 胡瓜のもろみ和え ミニ冷しうどん 漬物	やきとり ほうれん草の和え物 大根の煮物 味噌汁 漬物
エネルギー	534kcal	512kcal	510kcal
おやつ	酒まんじゅう	プリン	練り切り

	7月18日(木曜日)	7月19日(金曜日)	7月20日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	夏野菜カレー
副食	さばの塩焼き 長芋のくず煮 小松菜の胡麻和え 豚汁 漬物	おろしチキンカツ 冬瓜煮物 カリフラワーのくるみ和え もやしスープ 漬物	海藻サラダ 温泉卵 漬物 — —
エネルギー	525kcal	505kcal	568kcal
おやつ	ドームケーキ	くずまんじゅう	きなこプリン



管理栄養士 伊藤から一言「20日のカレーは「夏野菜カレー」です。どんな野菜が入っているか皆様お楽しみに♪」

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22日(月)～7月27日(土)

	7月22日(月曜日)	7月23日(火曜日)	7月24日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	うなぎ丼
副食	豚冷しゃぶ 大根の煮物 煮豆 味噌汁 漬物	鶏肉のじぶ煮 焼き茄子 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	しろ菜の和え物 里芋の煮付 赤だし汁 — —
エネルギー	527kcal	519kcal	504kcal
おやつ	ババロア	ところてん	コーヒーゼリー



	7月25日(木曜日)	7月26日(金曜日)	7月27日(土曜日)
主食	いなり寿司	おにぎり	ごはん
副食	高野豆腐の含め煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 — —	そうめん イカと里芋の煮付 小松菜のからし和え — —	チキンソテー(タルタルソースがけ) きのこ炒め マカロニサラダ ポタージュスープ 漬物
エネルギー	530kcal	544kcal	557kcal
おやつ	かすてら饅頭	シュークリーム	青梅ゼリー

管理栄養士 伊藤から一言「今年の土用丑の日は24日です。うなぎを食べて夏バテに負けない体にしましょう!!」