

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7年5月19日(月)～令和7年5月24日(土)

	5月19日(月曜日)	5月20日(火曜日)	5月21日(水曜日)
主食	ごはん	キーマカレー	ごはん
副食	ほっけの塩焼き ひじき炒め煮 小松菜の湯葉和え 豚汁 漬物	海藻サラダ 牛乳寒天 漬物 — —	白身魚の野菜あんかけ 冷奴 オクラの和え物 味噌汁 漬物
エネルギー	488kcal	475kcal	430kcal
おやつ	ビスコ	ソフトサラダ	ドームケーキ



	5月22日(木曜日)	5月23日(金曜日)	5月24日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	かつ卵とじ 厚揚げの炊き合わせ 白菜の酢の物 味噌汁 漬物	鶏のマーマレード焼き ツナサラダ さつま芋のミルク煮 コンソメスープ 漬物	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁 漬物
エネルギー	552kcal	588kcal	611kcal
おやつ	もみじ饅頭	青梅ゼリー	蒸しパン(黒糖)



栄養士 勝水から一言「日中暑い日が増えてきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けてお過ごしください。」

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7年5月26日(月)～5月31日(土)

	5月26日(月曜日)	5月27日(火曜日)	5月28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 冬瓜のひすいあん 胡瓜の酢の物 けんちん汁 漬物	あじの梅煮 しいたけの旨煮 うまい菜のゆず和え 清汁 —	筑前煮 チンゲン菜のごま和え 揚げ茄子の煮物 清汁 漬物
エネルギー	473kcal	476kcal	497kcal
おやつ	いちごゼリー	ルマンド	水ようかん



	5月29日(木曜日)	5月30日(金曜日)	5月31日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	木の葉丼
副食	赤魚のおろし煮 南瓜煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	揚げ出し豆腐 焼きなす 白菜のそぼろ煮 味噌汁 漬物	キャベツとワカメのお浸し 煮豆 味噌汁 — —
エネルギー	389kcal	510kcal	430kcal
おやつ	手作りおやつ	手作りおやつ	マドレーヌ



栄養士 勝水から一言「29、30日は手作りのおやつです。何を作るかはお楽しみに♪」