

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6月2日(月)～6月7日(土)

	6月2日(月曜日)	6月3日(火曜日)	6月4日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	チンジャオロース もやしのナムル レモンゼリー 中華スープ 漬物	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう きゅうりの梅和え 味噌汁 漬物	ほっけの塩焼き がんも含め煮 小松菜のマヨネーズ和え 味噌汁 漬物
エネルギー	549kcal	510kcal	552kcal
おやつ	伊吹饅頭	ようかん	ちょぼちょぼクッキー



	6月5日(木曜日)	6月6日(金曜日)	6月7日(土曜日)
主食	巻き寿司	ごはん	ごはん
副食	菜の花の湯葉和え さつまいも甘煮 具だくさん汁 — —	冷しゃぶ フルーチェ ひじきの炒め煮 清汁 漬物	炊き合わせ 茄子のポン酢和え しろ菜お浸し 赤だし 漬物
エネルギー	387kcal	577kcal	452kcal
おやつ	コーヒーゼリー	てるてるどら焼き	ぼたぼた焼き

栄養士 勝水から一言「胡瓜には体を冷やす作用があり、むくみ解消、血圧を下げる効果のあるカリウムが豊富です。」

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6月9日(月)～6月14日(土)

	6月9日(月曜日)	6月10日(火曜日)	6月11日(水曜日)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん
副食	豚生姜焼 じゃが芋の金平 冷奴(ポン酢) 味噌汁 漬物	松風焼き キャベツの甘酢和え とろろ芋 清汁 漬物	ミックスフライ パン きのこ炒め コンソメスープ 漬物
エネルギー	504kcal	510kcal	528kcal
おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	水まんじゅう	シュークリーム



	6月12日(木曜日)	6月13日(金曜日)	6月14日(土曜日)
主食	中華丼	ごはん	ごはん
副食	豆腐しゅうまい 春雨サラダ ワカメスープ — —	ホキのカレームニエル カリフラワー明太マヨネーズ和え 小松菜のソテー ポタージュスープ 漬物	豚肉の味噌炒め かぶの煮物 きゅうりの酢の物 清汁 漬物
エネルギー	538kcal	502kcal	539kcal
おやつ	黒棒	プリン	おにぎりせんべい



栄養士 勝水から一言「6月は冷たいものが美味しくなってくる季節ですね。献立にも取り入れるのでお楽しみに♪」