

## 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16日(月)～6月21日(土)

	6月16日(月曜日)	6月17日(火曜日)	6月18日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鯡の梅煮 揚げ茄子のおろし煮 もやしの酢の物 味噌汁 漬物	さつま揚げ しろ菜の辛子和え 冬瓜の煮物 味噌汁 漬物	鮭のチャンチャン焼き レンコン金平 菜の花のお浸し 清汁 漬物
エネルギー	407kcal	578kcal	461kcal
おやつ	レモンケーキ	手作りおやつ	手作りおやつ



	6月19日(木曜日)	6月20日(金曜日)	6月21日(土曜日)
主食	ごはん	夏野菜カレー	ごはん
副食	エビマヨ もやしのナムル たけのこの炒め煮 ワタンスープ 漬物	和風サラダ フルーツあんみつ 漬物 — —	赤魚の煮付け さつま揚げの旨煮 オクラおかか和え けんちん汁 漬物
エネルギー	622kcal	585kcal	431kcal
おやつ	ところてん	ドームケーキ	水まんじゅう(梅)



栄養士 勝水から一言「ところてんは漢字で“心太”と書くそうです。今回は三杯酢味で提供いたします。」

## 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23日(月)～6月28日(土)

	6月23日(月曜日)	6月24日(火曜日)	6月25日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	鮭そぼろ寿司
副食	鶏のホイル焼き 野菜大豆煮 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 漬物	カレイの照り焼き かぶのぐず煮 ほうれん草わさび和え 味噌汁 漬物	がんもの煮物 菜の花湯葉和え 赤だし — —
エネルギー	500kcal	438kcal	554kcal
おやつ	どら焼き(抹茶あん)	ぶどうゼリー	わらび餅



	6月26日(木曜日)	6月27日(金曜日)	6月28日(土曜日)
主食	豆ごはん	ごはん	ごはん
副食	タラの塩麴焼き 揚げなすの肉味噌かけ 紅白なます 清汁 漬物	かつ卵とじ 冷奴 ぜんまい炒め煮 味噌汁 漬物	アジの蒲焼 畑菜の辛子和え だいこんのカニあんかけ 豚汁 漬物
エネルギー	431kcal	586kcal	495kcal
おやつ	ソフトサラダ	カステラ	和のパンケーキ(きなこ黒みつ)



栄養士 勝水から一言「雨の多い時期には梅干しがおすすりめです。風邪の予防、疲労回復や殺菌効果があります。」