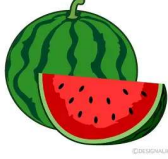


三輪の里デイサービスセンターお食事(昼食)献立予定表

令和7年6月30日(月)～7月5日(土)

	6月30日(月曜日)	7月1日(火曜日)	7月2日(水曜日)
主食	おにぎり	赤飯	ごはん
副食	冷やし中華 たけのこ金平 スイカ — — 	タラの西京焼き きんぴらごぼう シロナのお浸し 清汁 漬物	豆腐ハンバーグ さつま芋レモン煮 きゅうりの甘酢和え 味噌汁 漬物
エネルギー	552kcal	524kcal	489kcal
おやつ	スイートポテト	蒸しパンケーキ	まがりせんべい

	7月3日(木曜日)	7月4日(金曜日)	7月5日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	散らし寿司(穴子)
副食	ホキのピタカ ブロッコリーのツナマヨ和え きのこ炒め コンソメスープ 漬物	唐揚げの酢豚風 ほうれん草のナムル 牛乳寒天 わかめスープ 漬物 	高野豆腐含め煮 オクラおかか和え 清汁 — —
エネルギー	535kcal	578kcal	474kcal
おやつ	もみじまんじゅう	焼きプリンタルト	マスカットゼリー

栄養士 勝水から一言「30日は夏の風物詩のスイカを提供します。種に気を付けてお召し上がりください。」

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7月7日(月)～7月12日(土)

	7月7日(月曜日)	7月8日(火曜日)	7月9日(水曜日)
主食	おにぎり	ごはん	ごはん
副食	七夕そうめん 炊き合わせ 七夕デザート — — 	鶏のパン粉焼き コールスローサラダ きのこのバターソテー トマトスープ 漬物	炊き合わせ チンゲン菜のごま和え れんこんきんぴら 味噌汁 漬物
エネルギー	566kcal	529kcal	512kcal
おやつ	焼きリンゴブッセ(七夕)	ムーンライトクッキー	水ようかん

	7月10日(木曜日)	7月11日(金曜日)	7月12日(土曜日)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん
副食	カレイの香味焼 小松菜酢味噌和え とろろ芋 清汁 漬物 	カニ玉 海鮮シュウマイ インゲンピーナッツ和え 中華スープ 漬物 	豚肉のゴマダレ炒め 金平ごぼう 冷ややっこ 味噌汁 漬物
エネルギー	445kcal	511kcal	532kcal
おやつ	ソフトクレープ(バニラ)	酒まんじゅう	黒棒

栄養士 勝水から一言「7日は七夕ですね。そうめんを天の川を見立てて古くから七夕の日に食べられてきたそうです。」