

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14日(月)～7月19日(土)

	7月14日(月曜日)	7月15日(火曜日)	7月16日(水曜日)
主食	鶏そぼろ丼	ひじきごはん	ごはん
副食	炒り豆腐 キャベツのゆかり和え かきたま汁 — —	サバの味噌煮 小松菜の胡麻和え 冬瓜のひすいあん 清汁 —	トンテキ 菜の花のマヨ和え がんもの煮物 味噌汁 漬物
エネルギー	687kcal	484kcal	638kcal
おやつ	ココアワッフル	たまごボーロ	ところてん(黒蜜)



	7月17日(木曜日)	7月18日(金曜日)	7月19日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ひつまぶし
副食	タラの柚庵焼き ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 赤だし汁 漬物	すき焼き風煮 温泉卵 キャベツの甘酢和え 味噌汁 漬物	高野豆腐の煮物 菜の花の和え物 出汁 薬味 —
エネルギー	421kcal	541kcal	507kcal
おやつ	マドレーヌ	水まんじゅう	ぼたぼた焼き



栄養士 勝水から一言「2025年の土用の丑の日は19日です。今回はひつまぶしを提供いたします♪」

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7月21日(月)～7月26日(土)

	7月21日(月曜日)	7月22日(火曜日)	7月23日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	鶏の山椒焼き 卵の花 きゅうりの酢の物 味噌汁 漬物	あじの梅かつお焼 茄子の煮びたし 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	やきとり がんもの煮物 もやしの酢の物 具だくさん汁 漬物
エネルギー	519kcal	484kcal	591kcal
おやつ	ドームケーキ(チョコ)	きなこプリン	和のパンケーキ(抹茶)



	7月24日(木曜日)	7月25日(金曜日)	7月26日(土曜日)
主食	ごはん	いなり寿司	ごはん
副食	肉じゃが ぜんまい炒め煮 小松菜ゆず和え 味噌汁 漬物	オクラの和え物 高野豆腐の含め煮 赤だし — —	たらのパター醤油焼き レンコン炒め煮 白菜の梅和え 味噌汁 漬物
エネルギー	470kcal	494kcal	449kcal
おやつ	かすてら饅頭	コーヒーゼリー	豆乳ドーナツ



栄養士 勝水から一言「麦茶はカフェインゼロで体にも優しいお茶です。体を冷やす作用もあり夏にぴったりです。」