

## 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8月11日(月)～8月16日(土)

	8月11日(月曜日)	8月12日(火曜日)	8月13日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	ミートローフ キウイゼリー スパゲッティソテー コンソメスープ 漬物	さつま揚げ キャベツの甘酢和え 茄子煮物 味噌汁 漬物	鶏の胡麻味噌焼き 小松菜の和え物 南瓜煮物 清汁 漬物
エネルギー	603kcal	589kcal	512kcal
おやつ	かき氷	かき氷	かき氷



	8月14日(木曜日)	8月15日(金曜日)	8月16日(土曜日)
主食	ごはん	炊き込みご飯	ごはん
副食	肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ フルーチェ かきたま汁 漬物	鮭のチャンチャン焼き うまい菜ポン酢和え 冷奴 味噌汁 —	さわらの塩焼き がんもの煮物 めかぶ 味噌汁 漬物
エネルギー	593kcal	425kcal	498kcal
おやつ	ちょぼちょぼクッキー	和のパンケーキ(抹茶)	青梅ゼリー



栄養士 勝水から一言「11～13日は夏祭りレクです。おやつはかき氷を作ります。おいしくできますように♪」

## 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8月18日(月)～8月23日(土)

	8月18日(月曜日)	8月19日(火曜日)	8月20日(水曜日)
主食	ごはん	ごはん	キーマカレー
副食	ハンバーグ夏野菜ソース ジャーマンポテト キャベツのツナ和え コンソメスープ 漬物	ほっけの塩焼き 茄子煮物 しらすおろし 味噌汁 漬物	海藻サラダ 温泉卵 漬物 — —
エネルギー	567kcal	456kcal	588kcal
おやつ	伊吹饅頭	ももタルト	もみじ饅頭



	8月21日(木曜日)	8月22日(金曜日)	8月23日(土曜日)
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副食	かつ卵とじ 大根含め煮 キャベツ甘酢和え 味噌汁 漬物	たらのごま風味焼き 南瓜の煮物 小松菜の和え物 清汁 漬物	鶏じゃが 蓮根の金平 もやしの酢の物 味噌汁 漬物
エネルギー	508kcal	385kcal	468kcal
おやつ	ムーンライトクッキー	ヨーグルトゼリー	まがりせんべい



栄養士 勝水から一言「カレー粉のスパイスには、消化促進や新陳代謝向上など様々な効果があります。」