

## 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28日(月)～8月2日(土)

|       | 7月28日(月曜日)                                | 7月29日(火曜日)                              | 7月30日(水曜日)                                |
|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 主食    | ごはん                                       | ごはん                                     | ごはん                                       |
| 副食    | 揚げ出し豆腐<br>きゅうりの酢の物<br>かぶのそぼろ煮<br>清汁<br>漬物 | 赤魚の煮付け<br>キャベツの甘酢和え<br>卵の花<br>味噌汁<br>漬物 | 鶏肉のさっぱり煮<br>きのこ炒め<br>小松菜酢味噌和え<br>清汁<br>漬物 |
| エネルギー | 543kcal                                   | 423kcal                                 | 415kcal                                   |
| おやつ   | マンゴープリン                                   | ソフトサラダ                                  | レモンケーキ                                    |



|       | 7月31日(木曜日)                             | 8月1日(金曜日)                                  | 8月2日(土曜日)                                              |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 主食    | おにぎり                                   | 赤飯                                         | ごはん                                                    |
| 副食    | 冷やしきつねうどん<br>ひじきの炒め煮<br>かき揚げ<br>—<br>— | アジの蒲焼き<br>ほうれん草ごま和え<br>切り干し大根煮<br>清汁<br>漬物 | 鶏肉のマーマレード焼き<br>じゃがバター<br>いんげんとベーコンのソテー<br>コーンスープ<br>漬物 |
| エネルギー | 544kcal                                | 602kcal                                    | 533kcal                                                |
| おやつ   | どら焼き(こしあん)                             | バウムクーヘン                                    | 黒棒                                                     |



栄養士 勝水から一言「夏野菜にはカリウムが多量に含まれ体を冷やしたり、夏バテ予防に効果があります。」

## 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8月4日(月)～8月9日(土)

|       | 8月4日(月曜日)                               | 8月5日(火曜日)                             | 8月6日(水曜日)                                         |
|-------|-----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 主食    | ごはん                                     | 散らし寿司                                 | おにぎり                                              |
| 副食    | カレイの香味焼き<br>ほうれん草ゆず和え<br>田楽<br>清汁<br>漬物 | 厚揚げのごった煮<br>菜の花の和え物<br>赤だし汁<br>—<br>— | サラダそうめん(ゴマ味噌だれ)<br>もやしの酢の物<br>コンニャク甘辛炒め<br>—<br>— |
| エネルギー | 375kcal                                 | 420kcal                               | 549kcal                                           |
| おやつ   | 炭酸饅頭                                    | 水ようかん(抹茶)                             | パパロア(ストロベリー)                                      |



|       | 8月7日(木曜日)                                   | 8月8日(金曜日)                                           | 8月9日(土曜日)                                 |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 主食    | ごはん                                         | ごはん                                                 | ごはん                                       |
| 副食    | 天ぷら盛り合わせ<br>春菊の和え物<br>高野豆腐の含め煮<br>味噌汁<br>漬物 | たらのパター醤油焼き<br>キャベツの甘酢和え<br>ごぼうとひき肉の炒め煮<br>味噌汁<br>漬物 | 豚肉のスタミナ炒め<br>杏仁豆腐<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>漬物 |
| エネルギー | 517kcal                                     | 467kcal                                             | 564kcal                                   |
| おやつ   | ぼたぼた焼き                                      | ももまんじゅう                                             | ココアワッフル                                   |



栄養士 勝水から一言「そうめんとひやむぎの違いはご存知でしょうか？実は麺の太さの違いで分けられているそうです。」