

日付	曜日	献立	カロリー
1日	(木)	ご飯 鶏肉レモン醤油焼き 蓮根金平 辛子和え 味噌汁(甘食)	649kcal
2日	(金)	かき揚げ丼 越前煮 漬物 味噌汁(煎餅)	753kcal
5日	(月)	ご飯 メンチカツ ジャーマンポト カニサラダ 味噌汁(煎餅)	753kcal
6日	(火)	親子丼 金平ごぼう お浸し 味噌汁(バナナケーキ)	648kcal
7日	(水)	ご飯 さんま当座煮 炒り豆腐 ブロッコリー磯和え 味噌汁(クッキー)	853kcal
8日	(木)	ご飯 鯖ごま醤油焼き 炊き合わせ かぶ浅漬け 味噌汁(サッポロポテト)	628kcal
9日	(金)	ご飯 鶏肉マスタード焼き さつま芋しりしり煮 ツナサラダ コッスル(ゼリー)	721kcal
12日	(月)	きのこご飯 おでん 白和え 漬物(饅頭)	759kcal
13日	(火)	ご飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい ザーサイ和え 中華スープ(ブッセ)	754kcal
14日	(水)	ご飯 鯖味噌煮 じゃが芋ごま和え 柚香和え すまし汁(煎餅)	685kcal
15日	(木)	キーマカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コッスル(プリン)	771kcal
16日	(金)	ご飯 カレイ磯香焼き 切干大根炒め煮 お浸し 味噌汁(バウムクーヘン)	524kcal
19日	(月)	ご飯 カレイ煮つけ ひじき大豆炒め煮 浅漬け 味噌汁(ゼリー)	504kcal
20日	(火)	ご飯 さんま蒲焼き 卵の花 ピーナッツ和え 豚汁(煎餅)	815kcal
21日	(水)	カレーピラフ ロールキャベツ 花野菜サラダ スープ(和肉トリ・レース・ソウド)	582kcal
22日	(木)	ご飯 鯖竜田揚げ 厚揚げ煮物 甘酢和え 味噌汁(手作りおやつ)	769kcal
23日	(金)	三色丼 刻み昆布煮物 フルーツ 味噌汁(エリーゼ)	663kcal
26日	(月)	ご飯 鶏肉甘酢炒め がんも煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	715kcal
27日	(火)	ハヤシラオス フレンチサラダ フルーツヨーグルト コッスル(ゼリー)	715kcal
28日	(水)	ご飯 コロッケ なす肉炒め ザーサイ和え 味噌汁(煎餅)	671kcal
29日	(木)	ネギトロ丼 ひじき蓮根 ほうれん草ごま和え 味噌汁(クリームパン)	629kcal
30日	(火)	ご飯 サバ酢醤油焼き 五目豆 浅漬け 味噌汁(黒糖ケーキ)	703kcal



デイサービスセンターあゆみ



社会福祉法人
聖朋会

かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者：仲澤朋子

11月の行事予定

11/13 (火) カラオケボランティア

11/19 (月) サックス演奏会

11/22 (木) 手作りおやつの日

2018年 **11月**



10/10 『霞ヶ浦北小4年1組22名が来訪』

「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
疑問・質問なんでもOKです!見学も随時受け付けております
あゆみ(Tel 840-9195)までご連絡ください。
(生活相談員 石塚・大塚)

10/10(水)【子どもヘルパー】に任命された、
霞ヶ浦北小4年生が来てくれました。
学んだことを活かして、車いすを押したり
手をつないで歩いたりしてくれました。(*^_^*)



10/23(火) 柿入りホットケーキ作り



10/26(金) なかよしクラブ来訪

