

日付	曜日	献立	カロリー
3日	(月)	豚丼 炒り豆腐 甘酢和え 味噌汁 (饅頭)	692kcal
4日	(火)	ご飯 鯖焼き漬け 心き炒め煮 辛子和え 味噌汁(煎餅)	691kcal
5日	(水)	ご飯 鶏肉マヨネーズ焼き ほうれん草ソテー コルビー コツムネ(黒棒・栗しぐれ)	597kcal
6日	(木)	ご飯 鱈おろし醤油焼き 肉じゃが 柚香和え 味噌汁(かっぱえびせん)	687kcal
7日	(金)	さつま芋ご飯 天ぷら がんも煮 浅漬け 味噌汁(洋菓子2種)	716kcal
10日	(月)	ご飯 さば磯香焼き ひじき蓮根 錦糸和え 味噌汁(キャラメルコシ)	667kcal
11日	(火)	ご飯 から揚げ なす油味噌 なめたけ和え すまし汁(洋菓子2種)	1338kc
12日	(水)	カレーライス 花野菜サラダ ルーゴグルト コツムネ(煎餅・カステラ)	754kcal
13日	(木)	ご飯 あじ塩焼き 刻み昆布煮物 白和え 味噌汁(ヨーグルト)	592kcal
14日	(金)	ご飯 鶏肉ごま醤油焼き 金平ごぼう 辛子和え 味噌汁(クッキー)	599kcal
17日	(月)	ご飯 マーボー豆腐 蟹ソウマイ ガーサイ和え 中華スープ(煎餅・ドーナツ)	678kcal
18日	(火)	五目ご飯 おでん ほうれん草お浸し 漬物(こつぶピーノ)	581kcal
19日	(水)	ご飯 さんま蒲焼き なす田舎煮 浅漬け 味噌汁(あんパン)	692kcal
20日	(木)	チャーハン バンバンジー 杏仁豆腐 中華スープ(煎餅・サブレ)	549kcal
21日	(金)	ご飯 カレイねぎ味噌焼き 卵の花 生姜和え すまし汁(ルツケキ)	472kcal
24日	(月)	鶏ごぼう飯 ホキ南蛮漬け 切干大根炒め煮 かぶ浅漬け 味噌汁(ツルコ)	632kcal
25日	(火)	カルボナーラ クリスマスハンバーグ かぼちゃサラダ コツムネ(ロールケーキ)	871kcal
26日	(水)	ご飯 カレイ煮つけ なす肉味噌炒め 酢の物 すまし汁(煎餅・レーズンサンド)	486kcal
27日	(木)	ご飯 豚肉生姜焼き さつま芋切昆布煮 なめたけ和え 味噌汁(クリームパン)	634kcal
28日	(金)	ハヤシラオス シーザーサラダ ルーゴグルト コツムネ(手作りおやつ)	636kcal



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

12月の行事予定

12/7 防災訓練

12/21 お風呂の日(柚)

12/28 手作りおやつの日

2018年 **12月**



『貼り絵』 新年に向けてただいま作成中！！

何が出来上がるか、楽しみにしててください(*^-^*)

「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)

11/13(火)【カラオケボランティア】来訪

11/22(木) 手作りおやつ(かぼちゃ白玉ぜんざい)



11/19(月) サックス演奏会

