

	曜日	献立	カロリー
1日	(月)	ご飯 豚肉スタミナ焼き 金平ごぼう ピーナツ和え 味噌汁(酒饅頭)	621kcal
2日	(火)	ご飯 鯖みりん漬け焼き 蓮根肉みそ炒め 酢の物 すまし汁(煎餅・レーズンパン)	686kcal
3日	(水)	オムライス 白菜クリーム煮 フルーツ コンソメスープ (ダブルト・煎餅)	616kcal
4日	(木)	ご飯 鯖ごま醤油焼き ぜんまい炒め煮 お浸し すまし汁(あんパン)	744kcal
5日	(金)	七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ ととろ和え (セレクト)	668kcal
8日	(月)	夏野菜カレー 豆腐サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(バナナケーキ)	725kcal
9日	(火)	ご飯 豚肉オイスター炒め 刻み昆布煮物 磯和え 味噌汁(人形焼き)	542kcal
10日	(水)	ご飯 白身魚マスタード焼き さつま芋ルゥ煮 花野菜炒め 味噌汁(煎餅・ブツ)	684kcal
11日	(木)	ご飯 鶏つくね磯あんか 切干大根炒め煮 明太ポテト 味噌汁(小粒ビーノ)	632kcal
12日	(金)	ご飯 カレイ煮つけ ナス油みそ しその実和え すまし汁(黒棒・煎餅)	471kcal
15日	(月)	ご飯 鰯漬け焼き 五目豆 辛し和え 味噌汁(ところてん)	536kcal
16日	(火)	ロコモコ丼 南瓜サラダ 夏野菜ピクルス コンソメスープ(かっぱえびせん)	700kcal
17日	(水)	ご飯 豚玉炒め ナス田舎煮 酢の物 味噌汁(甘納豆・煎餅)	620kcal
18日	(木)	ゆかりご飯 あじ磯香焼き 肉じゃが 柚香和え 味噌汁(ホトケキ・和菓子)	596kcal
19日	(金)	ご飯 鶏肉ごまみそ焼き ひじき大豆煮 ピーナツ和え すまし汁(煎餅)	548kcal
22日	(月)	豆ご飯 鶏肉甘酢炒め 小松菜煮浸し 漬物 味噌汁(煎餅・林檎カレー)	635kcal
23日	(火)	ご飯 白身魚フライ ジャーマンポテト しその実和え 味噌汁(エリーゼ)	762kcal
24日	(水)	ご飯 鯖味噌煮 ゴーヤチャンプル 磯和え すまし汁(煎餅2種)	751kcal
25日	(木)	ご飯 麻婆豆腐 しゅうまい 春雨中華サラダ わかめスープ(クリームパン)	736kcal
26日	(金)	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋ごま煮 酢の物 味噌汁(ピーナツパン)	618kcal
29日	(月)	ご飯 カレイネギみそ焼き ナス揚げ浸し ごま酢和え すまし汁(ダブルト)	476kcal
30日	(火)	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(煎餅・和菓子)	663kcal
31日	(水)	ご飯 コロッケ 炊き合わせ なめ茸和え 味噌汁(丸ぼうろ・煎餅)	655kcal



あゆみだより

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

今後の予定

7/1~5 七夕週間

7/18 サックス演奏会

2019年

7月



6/13【美並未来みなみ保育園 来訪】

年長さくら組36名の子供たちが遊びに来てくれました。

「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(Tel840-9195)までご連絡ください。

(生活相談員 石塚)

6/13(木)【美並未来みなみ保育園来訪】



6/14(金)【防災訓練】



6/19(水)【手作りおやつ(じゃが丸君)】

