

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	火	きのご飯 鶏梅肉焼き さつまいも甘煮 漬物 味噌汁(煎餅・六方焼)	762kcal	3.5g
2日	水	ご飯 赤魚照焼き 肉じゃが かに和え 味噌汁(バウムクーヘン)	607kcal	3.0g
3日	木	かつ丼 がんも煮 柚子和え 味噌汁(クッキー)	757kcal	3.3g
4日	金	ご飯 カレイ葱みそ焼き ひじき蓮根 しその実和え すまし汁(サッポポテト)	436kcal	2.6g
7日	月	カレーライス 花野菜サラダ ルーヨーグルト コッパスープ(煎餅・ブッセ)	697kcal	3.8g
8日	火	ご飯 鯖ゴマみそ焼き 竹輪炒り煮 ほうれん草お浸し 味噌汁(クリームパン)	781kcal	3.6g
9日	水	ご飯 鯖酢醤油焼き 切干大根炒め煮 辛し和え 味噌汁(クリームパン)	503kcal	3.7g
10日	木	ご飯 豚肉スタミナ焼き なす肉みそ炒め ザーサイ和え すまし汁(かっぱえびせん)	583kcal	3.1g
11日	金	ご飯 さんま塩焼き ゼンマイ煮物 白和え 味噌汁(人形焼き)	672kcal	2.8g
14日	月	ご飯 鯖酢醤油焼き 越前煮 辛子和え 味噌汁(サッポポテト)	567kcal	3.3g
15日	火	ご飯 コロッケ 炊き合わせ なめ茸和え 味噌汁(サブレ・バウムロール)	691kcal	3.3g
16日	水	ビビンバ丼 温泉卵 杏仁豆腐 中華スープ(リンゴカステラ・煎餅)	667kcal	3.8g
17日	木	ご飯 アジ塩焼き 蓮根金平 酢の物 豚汁(煎餅)	607kcal	3.3g
18日	金	ご飯 和風ハンバーグ さつま芋味噌煮 ピーナッツ和え 味噌汁(牛乳ケーキ)	681kcal	2.9g
21日	月	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ 春雨中華サラダ わかめスープ(バナナケーキ)	719kcal	2.8g
22日	火	豚丼 カボチャ煮 お浸し 味噌汁(饅頭)	639kcal	3.1g
23日	水	ご飯 アジフライ ゼンマイ煮物 ゴマ酢和え 味噌汁(煎餅)	670kcal	3.7g
24日	木	ご飯 鯖みりん漬け焼き ひじき大豆煮物 浅漬け 味噌汁(エリーゼ)	666kcal	3.4g
25日	金	スパゲッティ ミザサラダ フルーツポンチ コッパスープ(煎餅・黒棒)	702kcal	3.1g
28日	月	鶏ごぼう飯 あじ蒲焼 かぶ煮物 漬物 味噌汁(白い風船)	542kcal	3.4g
29日	火	ご飯 カレイ揚げ煮 卵の花 柚香和え 味噌汁(煎餅)	674kcal	2.8g
30日	水	ハヤシライス コールスロー ルーヨーグルト コッパスープ(キャラメルコーン)	604kcal	3.4g
31日	木	ご飯 鶏肉味噌醤油焼き 蓮根金平 辛子和え 味噌汁(煎餅・和菓子)	561kcal	3.4g



あゆみだより



社会福祉法人
聖朋会

デイサービスセンターあゆみ

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

10/18 手作りおやつ

2019年

10月



【敬老会】

9/13(金) あゆみ2大行事の敬老会を行いました。

「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! 見学も随時受付してます。
あゆみ(Tel840-9195)までご連絡ください。

(生活相談員 石塚)

9/2(月)【防災訓練】



9/13(金)【祝敬老会】



9/19(木)【サックス演奏会】

