

12月の献立予定

日	曜	献立	カロリー	塩分
2日	月	豚丼 入り豆腐 ごま酢和え 味噌汁(煎餅)	688kcal	3.3g
3日	火	ご飯 鯖焼き付け 肉じゃが 辛子和え 味噌汁(ヨーグルト)	690kcal	3.0g
4日	水	ご飯 鶏肉マネズ 焼き ツナソテー コルシコ 南瓜スープ(エリーゼ)	674kcal	2.8g
5日	木	ご飯 和風ハンバーグ ふき痛め煮 柚香和え 味噌汁(煎餅・カステラ)	669kcal	3.5g
6日	金	鶏ごぼうご飯 鱈照焼き 精進炒め 漬物 味噌汁(人形焼き)	672kcal	3.6g
9日	月	ご飯 鯖磯香焼き ひじき蓮根 金糸和え 味噌汁(キャラメルコーン)	665kcal	3.0g
10日	火	ご飯 唐揚げ甘辛あん なす油味噌 なめ草和え すまし汁(六法焼・煎餅)	722kcal	3.7g
11日	水	カレーライス 花野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(煎餅)	736kcal	4.2g
12日	木	ご飯 アジ塩焼き 刻み昆布煮物 白和え 味噌汁(パウムクーヘン)	639kcal	3.2g
13日	金	ご飯 鶏肉ごま醤油焼き ジャガイモ金平 わさび和え 味噌汁(クッキー)	634cal	2.8g
16日	月	五目ご飯 おでん お浸し 漬物(紅茶ケーキ)	591kcal	3.4g
17日	火	ご飯 麻婆豆腐 しゅうまい ザーサイ和え 中華スープ(饅頭)	715kcal	2.9g
18日	水	ご飯 さんま蒲焼 なす田舎煮 浅漬け 味噌汁(黒棒・煎餅)	645kcal	3.3g
19日	木	炒飯 棒棒鶏 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(クリームパン)	542kcal	3.2g
20日	金	ご飯 鯖幽庵焼き 卵の花 生姜和え すまし汁(サッポロポテト)	551kcal	2.7g
23日	月	ご飯 グリルチキン ジャーマンポテト 花野菜サラダ コーンスープ(ビスケット)	720kcal	2.6g
24日	火	ご飯 白身魚バター醤油焼き 切干大根炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(煎餅)	590kcal	4.1g
25日	水	カルボナーラ ハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ(洋菓子)	933kcal	3.6g
26日	木	ご飯 カレイ揚げ煮 なす肉みそ炒め 酢の物 すまし汁(煎餅)	634kcal	3.4g
27日	金	海鮮丼 かぶ浅漬け すまし汁(お楽しみおやつ)	380kcal	2.6g

「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います。
あゆみ(Tel.840-9195)までご連絡ください。
(生活相談員 石塚)



あゆみだより

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

12/20 お風呂の日(ゆず)

12/27 年忘れお茶会

12月

2019年



【カラオケボランティア来訪】

最後にみんなで『これから音頭』を踊ります!