

1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
6日	月	豚丼 入り豆腐 ごま酢和え 味噌汁(煎餅)	688kcal	3.3g
7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
8日	水	ご飯 鶏肉マネーズ 焼き ツナソテー コーラー 南瓜スープ(エリーゼ)	674kcal	2.8g
9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
10日	金	鶏ごぼうご飯 鰯照焼き 精進炒め 漬物 味噌汁(人形焼き)	672kcal	3.6g
13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
14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
15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
16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
17日	金	ご飯 鶏肉ごま醤油焼き じゃが芋金平 わさび和え 味噌汁(クッキー)	634cal	2.8g
20日	月	五目ご飯 おでん お浸し 漬物(紅茶ケーキ)	591kcal	3.4g
21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
22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
23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
24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
27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
28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
29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
30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
31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)



あゆみだより



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

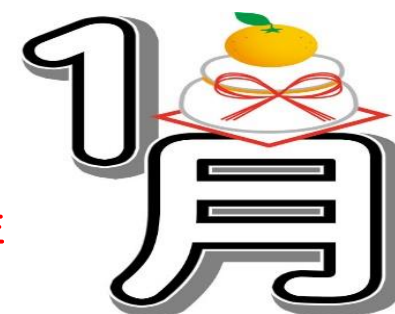
発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定

1/16 サックス演奏会

1/22 手作りおやつ

2020年



あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚
一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げ、
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



新年に向け、職員が門松を作りました。



11/20(火)【お風呂の日】ゆず
あゆみでとれた“ゆず”で温まりました！



11/21(木)【年忘れお茶会(サックス演奏会)】



あゆみの庭に「夏の思い出」が咲きました(*^_^*)🌻

