

## 2月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
3日	月	助六寿司 五目豆 おかか和え 温麺汁(節分おやつ)	650kcal	3.5g
4日	火	ご飯 豚肉生姜焼き がんも煮 ポテトサラダ 味噌汁(煎餅)	635kcal	3.0g
5日	水	ひじき飯 鯖竜田揚げ 里芋柚味噌かけ 甘酢和え すまし汁(カツケーキ)	824kcal	3.6g
6日	木	ご飯 鯖マサド焼き さつま芋ひし煮 ピーナツ和え コッパムブ(煎餅・黒棒)	668kcal	2.5g
7日	金	三色丼 ひじき炒め煮 ザーサイ和え 味噌汁(バウムクーヘン)	636kcal	3.3g
10日	月	カレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(饅頭・煎餅)	692kcal	4.0g
11日	火	ご飯 鯰漬け焼き ふろふき大根 お浸し 味噌汁(バナナケーキ)	601kcal	3.0g
12日	水	ご飯 和風ハンバーグ 花野菜コンソメ煮 ミモザサラダ 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.6g
13日	木	エビ天丼 切干大根炒め煮 浅漬け 味噌汁(キャラメルコーン)	648kcal	3.2g
14日	金	わかめ飯 おでん しらす和え 漬物(エリゼ)	559cal	3.2g
17日	月	ご飯 鯖味噌漬け焼き ひじき蓮根 ごま酢和え 味噌汁(煎餅)	582kcal	3.4g
18日	火	オムライス コンソメ煮 花野菜サラダ コーンスープ(レーズンサンド・煎餅)	664kcal	3.4g
19日	水	ご飯 赤魚ごま醤油焼き 刻み昆布煮物 わさび和え 味噌汁(ドーナツ)	562kcal	3.1g
20日	木	ご飯 鯖磯香焼き ふき炒め煮 春雨酢の物 味噌汁(クッキー2種)	739kcal	3.2g
21日	金	ご飯 チキンカツ 卵の花 しその実和え 味噌汁(サッポロポテト)	710kcal	3.1g
24日	月	ご飯 赤魚煮つけ 里芋そぼろ煮 酢の物 味噌汁(紅茶ケーキ)	568kcal	3.3g
25日	火	あんかけ焼きそば シュウマイ 杏仁豆腐 中華スープ(あんぱん)	628kcal	3.3g
26日	水	ご飯 豚肉みそ炒め かぶ薄葛煮 ピーナツ和え すまし汁(バウムクーヘン・煎餅)	609kcal	2.6g
27日	木	ドライカレー 目玉焼き フルーツヨーグルト コンソメスープ(煎餅)	716kcal	3.9g
28日	金	ネギトロ丼 五目豆 お浸し 味噌汁(人形焼き)	534kcal	2.8g

「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)



### 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

2/3 節分祭

2/14 カラオケボランティア

2020年



毎回好評【手作りおやつ】

協力しながら調理しています (\*^-^\*)

# 1/16(木)【サクソ演奏会】



# 1/22(水)【手作りおやつ(焼きスイーツポテト)】 今回は“かいつか POTATO”を使って作りました!

