

3月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
2日	月	焼き鳥丼 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁 (エリゼ)	562kcal	3.7g
3日	火	ちらし寿司 炊き合わせ 卵豆腐 すまし汁 (饅頭)	645kcal	3.1g
4日	水	御飯 鯖マヨネーズ焼き さつま芋の煮 味噌汁 (煎餅)	680kcal	2.5g
5日	木	御飯 揚げ豆腐 小松菜の煮浸し ナムル 中華スープ (トースト)	639kcal	3.1g
6日	金	御飯 かつお味噌焼き ぜんまい炒め煮 磯和え すまし汁 (黒棒・煎餅)	689kcal	3.3g
9日	月	御飯 さわら幽庵焼き れんこん肉味噌炒め 酢の物 すまし汁 (煎餅)	626kcal	3.4g
10日	火	御飯 豚肉おろし焼き ひじきと大豆の煮物 お浸し 味噌汁 (黒糖ケーキ)	573kcal	2.9g
11日	水	チャーハン しゅうまい パンケーキ 春雨中華スープ (歌舞伎揚)	583kcal	3.3g
12日	木	御飯 豆腐 白菜クリーム煮 味噌汁 (煎餅・パン)	718kcal	3.2g
13日	金	ハンバーグ ツナサラダ フルーツヨーグルト コッパース (かっぱえびせん)	690kcal	3.5g
16日	月	御飯 目玉焼きハンバーグ 野菜コッパース フルーツ (ホイ) コッパース (サレ煎餅)	684kcal	3.0g
17日	火	御飯 ぶり照り焼き ブロッコリーにあん 酢の物 豚汁 (煎餅)	614kcal	3.4g
18日	水	御飯 あじフライ 五目豆 磯和え 味噌汁 (キャラメルソース)	672kcal	3.2g
19日	木	梅しらす御飯 鶏肉もろみ味噌焼き 炊き合わせ 浅漬け すまし汁 (ヨーグルト)	597kcal	3.4g
20日	金	御飯 赤魚磯香焼き ふろふき大根 なめたけ和え すまし汁 (おやき)	462kcal	2.6g
23日	月	御飯 村南蛮漬け きんぴらごぼう ごま和え 味噌汁 (饅頭)	740kcal	3.0g
24日	火	御飯 鶏肉香味焼き なすの田舎煮 かに和え 味噌汁 (ビスケット)	534kcal	2.7g
25日	水	スパゲティ (ミートソース) コッパース フルーツ和え コッパース (煎餅2種)	685kcal	3.3g
26日	木	御飯 鯖の酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 錦糸和え 味噌汁 (クリームパン)	678kcal	3.8g
27日	金	ピザ丼 温泉卵 杏仁豆腐 中華スープ (クッキー2種)	680kcal	2.9g
30日	月	御飯 さば生姜煮 ふきの信田煮 柚香和え 味噌汁 (紅茶ケーキ)	645kcal	3.0g
31日	火	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト コッパース (甘納豆・煎餅)	667kcal	3.7g

「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

3/3 ひな祭り

3/11 防災訓練

3/23~27 体重測定

2020年



三か月に一度の『カラオケボランティア』