

## 4月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	水	おにぎり(2ヶ) ささみ梅しそ揚げ 若竹煮 からし和え 味噌汁(お花見菓子)	656kcal	3.6g
2日	木	御飯 さんまの蒲焼き 卵の花 ザーサイ和え 味噌汁(煎餅)	704kcal	3.3g
3日	金	御飯 ホッケ塩焼き 肉じゃが おかか和え 味噌汁(甘食)	596kcal	2.6g
6日	月	三色丼 ひじきれんこん なめたけ和え 味噌汁(ゼリー)	550kcal	3.3g
7日	火	御飯 サモワライ 五目豆 わさび和え 味噌汁(レーズン蒸しパン)	737kcal	3.4g
8日	水	御飯 ぶりみりん漬け焼き なすの田舎煮 お浸し 豚汁(バナナケーキ)	626kcal	2.6g
9日	木	御飯 豚肉辛味炒め ぜんまい炒め煮 酢の物 味噌汁(ヨーグルト)	580kcal	3.0g
10日	金	たけのこ御飯 赤魚おろし醤油焼き 蒸し物盛合わせ 辛子和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	587kcal	3.9g
13日	月	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃ煮 ピーナツ和え 味噌汁(パンフテイング)	693kcal	2.9g
14日	火	御飯 さわら当座煮 切干大根の炒め煮 柚香和え 味噌汁(煎餅)	555kcal	3.4g
15日	水	キマカレー 目玉焼き カルディヨーグルト コッパヌポ(ゼリー)	704kcal	4.0g
16日	木	御飯 さば幽庵焼き ひじき炒め煮 甘酢和え 味噌汁(煎餅・黒棒)	717kcal	3.3g
17日	金	ロシアカツ丼 冷奴 浅漬け 味噌汁(バナナケーキ)	658kcal	3.2g
20日	月	御飯 さば磯香焼き 五目豆 酢の物 味噌汁(煎餅・カレー)	695kcal	3.1g
21日	火	えびピラフ ロールキャベツ 大根サラダ コッパヌポ(チョコバナ)	676kcal	3.0g
22日	水	御飯 さわら酢醤油焼き れんこん肉味噌炒め 柚香和え すまし汁(煎餅)	609kcal	2.9g
23日	木	かき揚げ丼 筑前煮 漬物 味噌汁(あんみつ)	684kcal	3.0g
24日	金	御飯 カイ煮つけ きんぴらごぼう 磯和え 味噌汁(バナナケーキ)	645kcal	3.1g
27日	月	町町丼 ツツメ カレー(カレー) コッパヌポ(饅頭)	683kcal	3.5g
28日	火	御飯 あじごま味噌焼き 肉じゃが 酢の物 すまし汁(フリ)	617kcal	2.8g
29日	水	御飯 豚肉朝鮮焼き 切干大根の炒め煮 しその実和え 味噌汁(クッキー)	609 kcal	2.6g
30日	木	御飯 赤魚漬け焼き なす肉味噌炒め お浸し すまし汁(カレー)	564kcal	2.7g



デイサービスセンターあゆみ



社会福祉法人

**聖朋会**

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  
4/15 お花見茶会  
4/24 なかよしクラブ来訪

2020年

4月



「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)

毎年恒例の「じゃがいも植え」を行いました