

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	金	ハヤシライス ミザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(煎餅)	715kcal	4.2g
7日	木	ご飯 豚肉スタミナ焼き 冷奴 中華和え 味噌汁 (煎餅)	574kcal	3.0g
8日	金	ご飯 さば味噌煮 五目豆 ツナ和え すまし汁 (エリーゼ)	690kcal	3.0g
11日	月	ご飯 マーボー豆腐 ギョウザ 春雨中華サラダ 中華スープ(サッポロポ)	689kcal	2.9g
12日	火	ご飯 カレイねぎみそ焼き 里芋そぼろ煮 ピーナツ和え すまし汁(パイナップル)	674kcal	2.5g
13日	水	ご飯 さば香味焼き 高野豆腐煮物 わさび和え 味噌汁 (煎餅)	658kcal	3.3g
14日	木	キーマカレー 目玉焼き フルーツヨーグルト コンソメスープ(パイナップル)	702kcal	3.7g
15日	金	赤飯 天ぷら 炊き合わせ 大根なます 漬物 すまし汁(ヒミツ)	690kcal	2.9g
18日	月	混ぜご飯 ホッケ塩焼き 炒り豆腐 生姜和え 味噌汁 (ドーナツ)	643kcal	3.3g
19日	火	ご飯 から揚げ(甘辛あん) ひじきれんこんごま和え 味噌汁(饅頭)	664kcal	2.7g
20日	水	オムライス 野菜サラダ キウイ コーンスープ (抹茶プリン)	658kcal	2.9g
21日	木	ご飯 さわらマスタード焼き ほうれん草ソテー 明太ポテト コンソメスープ	691kcal	3.3g
22日	金	ご飯 ホイコーロー なすの揚げ浸し パンパンジー 味噌汁(フルーツ)	765kcal	3.7g
25日	月	あんかけ焼きそば 中華風冷奴 パナナ 中華スープ(六方焼き・煎餅)	649kcal	2.8g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 千切り炒め お浸し 味噌汁 (煎餅)	657kcal	3.2g
27日	水	ご飯 ホキ南蛮漬け ふき炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁 (ビスケット)	675kcal	3.1g
28日	木	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き ひじき炒め煮 しその実和え 味噌汁(豆蒸しパン)	682kcal	3.3g
29日	金	ご飯 さわら漬け焼き 五目豆 なめ苺和え 味噌汁(ゼリー)	526kcal	3.2g

5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 (TEL 840-9195) 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



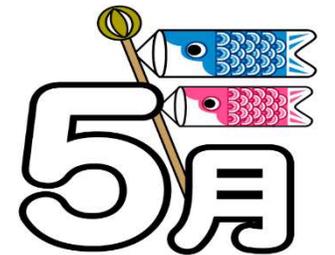
かすみがうら市坂933-1
029(840)9195
発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定

5/2~6 休業

5/15 あゆみ開設記念式典

2020年



ぼたん桜の前で『お花見記念撮影』

4/15(水) 毎年恒例『お花見茶会』を行いました。
 皆さんで、あゆみの「ぼたん桜」も楽しめました。



真如苑 茨城本部長禅寺さまから
 【真如教主様 お誕生114年大祭】
 お祝いのお菓子をいただきました。

おやつと一緒にいただきました。

ありがとうございました(^.^#)

