

## 7月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
1 🛭	水	夏野菜カレーライス コールスロー フルーツヨーグルト コンソメスープ(バウムクーヘン)	755kcal	3.3 g
2日	木	ご飯 あじ酢醤油焼き 筑前煮 なめたけ和え 味噌汁(あんみつ)	601kcal	2.9 g
3 ⊟	金	三色丼 がんも煮 お浸し 味噌汁(南瓜蒸しパン)	667kcal	3.5g
6⊟	月	ご飯 さばおろし醬油焼き ぜんまい煮物 わさび和え 味噌汁(クリームパン)	689kcal	3.6g
7 ⊟	火	七タそうめん 天ぷら盛り合わせ とろろ和え フルーツ(メロン)(七タゼリ-)	631kcal	3.3 g
8 🛭	水	ご飯 ホイコーロー 明太子ポテト ザーサイ和え 味噌汁(ドーナツ・煎餅)	660kcal	3.6 g
9∄	木	ご飯 鶏肉梅味噌焼き 竹輪の炒り煮 浅漬け すまし汁(煎餅)	570kcal	3.4 g
10日	金	ご飯 ぶり漬け焼き 刻み昆布の煮物 しその実和え 味噌汁(かっぱえびせん)	605kcal	3.6 g
13 ⊟	月	豚丼 冷奴 柚香和え 味噌汁(キャラメルコーン)	626kcal	3.0 g
14 ⊟	火	ご飯 鯖みりん漬け焼き なすの油味噌 酢の物 すまし汁(煎餅・六方焼き)	678kcal	3.1 g
15 ⊟	水	ご飯 赤魚マヨネーズ焼き ジャーマンポテト なめたけ和え 味噌汁(小倉蒸しパン)	744kcal	3.6 g
16 ⊟	木	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(エリーゼ)	682kcal	2.9 g
17 ⊟	金	ご飯 つくねの磯辺焼き きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(ところてん)	529kcal	3.4 g
20日	月	ご飯 あじ磯香焼き 肉じゃが お浸し 味噌汁 (饅頭)	591kcal	2.8 g
21 🛭	火	あなごちらし 卵豆腐 菜果なます すまし汁(ヨーグルト)	587kcal	3.5 g
22 🖯	水	ご飯 鶏肉甘酢炒め 厚揚げの煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	608kcal	3.2 g
23 🛭	木	豆ご飯 さわら幽庵焼き 小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁(パウンドケーキ)	759kcal	3.5 g
27日	月	ご飯 マーボー豆腐 しゅうまい(2 種)春様中華サラダ わかめスープ(煎餅)	686kcal	2.9 g
28 ⊟	火	ご飯 豚肉の生姜焼き がんも煮 柚香和え 味噌汁(チーズ入り蒸パン)	688kcal	3.5 g
29日	水	梅しらすご飯 鰆ねぎ味噌焼き ひじきれんこん 漬物 すまし汁(ビスケット)	592kcal	3.1 g
30 ⊟	木	ご飯 白身魚フライ 切干大根の炒め煮 おかか和え 味噌汁(煎餅・ブッセ)	708kcal	2.8g
31 ⊟	金	えびピラフ 肉団子トマト煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ(たいやき)	759kcal	2.4g



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など なんでも OK です! 見学も随時受け付けております。 あゆみ(16840-9195)までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)





今後の予定

7/7 七夕

かすみがうら市坂933-1 029 (840) 9195

発行責任者:仲澤朋子

2020年



今年のあゆみの庭の花はゴデチアです。

## 6/22(月)おやつ作り(どらやき)































## ~お知らせ~

連絡帳が新しくなりました。

ピンク、青、緑の中からお好きな色を選んで いただきます。料金は | セット 600 円です。

