

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

6/10 防災訓練  
6/22 手作りおやつ

2020年



あゆみ開設記念式典

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (パンプティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

6/10 防災訓練  
6/22 手作りおやつ

2020年



あゆみ開設記念式典

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

6/10 防災訓練  
6/22 手作りおやつ

2020年



あゆみ開設記念式典

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました

「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)



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました

「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)



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

6/10 防災訓練  
6/22 手作りおやつ

2020年



あゆみ開設記念式典

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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(Tel 840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

6/10 防災訓練  
6/22 手作りおやつ

2020年



あゆみ開設記念式典

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス感染対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました

「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)



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!





日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁(かつばえびせん)	555kcal	3.5g
2日	火	焼き鳥丼 ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 (ピーナッツパン)	638kcal	3.5g
3日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き ひじきれんこん 生姜和え 味噌汁 (饅頭、煎餅)	588kcal	3.0g
4日	木	ご飯 あじフライ 冷奴 磯和え 味噌汁 (今川焼き)	715kcal	2.9g
5日	金	チャーハン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ (煎餅)	578kcal	3.7g
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (プリン)	655kcal	3.9g
9日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁 (ブッセ、煎餅)	693kcal	3.2g
10日	水	ご飯 鯖みりん漬け焼き 炒り豆腐 浅漬 味噌汁 (抹茶黒豆ケーキ)	734kcal	3.2g
11日	木	スタミナ丼 さつま芋切昆布煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	672kcal	2.7g
12日	金	ご飯 サバの竜田揚げ ぜんまいの煮物 おかか和え 味噌汁 (たいやき)	751kcal	3.0g
15日	月	和風ハンバーグ ツナソテー マカロニサラダ 味噌汁 (煎餅)	638kcal	3.6g
16日	火	ご飯 さば漬け焼き 肉じゃが 酢の物 味噌汁 (ヨーグルト)	704kcal	3.4g
17日	水	カツ丼 冷奴 漬物 味噌汁 (メロンゼリー)	714kcal	3.0g
18日	木	ご飯 カレイ味噌煮 蓮根のきんぴら ピーナッツ和え すまし汁 (りんご蒸しパン)	579kcal	2.7g
19日	金	豆ご飯 豚肉の山椒焼き 炊き合わせ ごま和え 味噌汁 (煎餅、オランダ*サブレ)	634kcal	3.2g
22日	月	ご飯 ぶり幽庵焼き ひじきれんこん おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	654kcal	2.9g
23日	火	麦ご飯 豚肉おろし焼き 煮浸し とろろ 味噌汁 (ハンパティング)	674kcal	3.0g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (煎餅)	665kcal	3.2g
25日	木	冷やし中華 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (饅頭 煎餅)	639kcal	4.1g
26日	金	ご飯 ほっけ塩焼き れんこん肉味噌炒め レモン漬け けんちん汁 (マンゴ*ゼリー)	569kcal	3.2g
29日	月	わかめご飯 つくね南蛮焼き 五目豆 漬物 味噌汁 (黒棒、煎餅)	567kcal	3.2g
30日	火	ご飯 鯖のマスタード焼き なすのおかか煮 ピーナッツ和え 味噌汁 (煎餅)	669kcal	2.7g

「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 (Tel 840-9195) までご連絡ください。 (生活相談員 石塚)

# あゆみだより

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

**6/10 防災訓練**  
**6/22 手作りおやつ**

2020年



**あゆみ開設記念式典**

皆様にご利用いただき17周年を迎えることができました



# 5/15(金) あゆみ開設記念式典

## 【第1部】センター長あいさつ・職員紹介

※今回は新型コロナウイルス対策のためマスク使用にて行いました。



## 【第2部】会食

ご利用者と職員が共に楽しいひとときを過ごしました



最後は職員芸で大笑い!!

