

9月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	火	ご飯 あじフライ 五目豆 ピーナツ和え 味噌汁 (サッポロポテト)	651kcal	2.5g
2日	水	豚丼 冷奴 漬物 味噌汁 (煎餅)	621kcal	3.0g
3日	木	ご飯 赤魚マヨネーズ焼き じゃが芋の金平 ツツナ 味噌汁 (饅頭・煎餅)	715kcal	2.9g
4日	金	チキンカレー シーザーサラダ フルーツグルト コンソメスープ (黒糖寒天)	633kcal	3.4g
7日	月	ご飯 メンチカツ ひじきれんこん 酢の物 味噌汁 (煎餅・パン・ヨーグル)	667kcal	3.5g
8日	火	混ぜご飯 鯖おろし醤油焼き さつま芋の甘煮 柚香和え すまし汁 (ヨーグル)	655kcal	2.5g
9日	水	ご飯 照り焼き(ぶり) 肉じゃが しその実和え 味噌汁 (クリームパン)	726kcal	3.2g
10日	木	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 刻み昆布の煮物 ごま和え 味噌汁 (ゼリー)	524kcal	3.1g
11日	金	ご飯 豚肉朝鮮焼き かぼちゃ煮 浅漬け 味噌汁 (煎餅)	566kcal	3.1g
14日	月	ご飯 カレイ煮つけ なす肉炒め わさび和え 味噌汁 (パン・デザート)	603kcal	3.3g
15日	火	ご飯 オイスター炒め しゅうまい ナムル 中華スープ (パプリカ・ハン)	602kcal	2.7g
16日	水	ご飯 さわら生姜焼き ひじき炒め煮 浅漬け 豚汁 (煎餅・饅頭)	654kcal	3.3g
17日	木	ちらし寿司 天ぷら 大根おろし 炊き合わせ フルーツ寒天 すまし汁	744kcal	4.0g
18日	金	ご飯 さば味噌煮 五目豆 お浸し すまし汁 (パプリカ・マヨ)	662kcal	2.8g
22日	火	ご飯 白身魚カレー かつお かつお かつお かつお (おはぎ)	637kcal	2.9g
23日	水	ご飯 和風パスタ ぜんまいの煮物 じゃが芋和え 味噌汁 (お漬物)	650kcal	3.7g
24日	木	ご飯 さわら漬け焼き 筑前煮 柚香和え 味噌汁 (煎餅)	589kcal	3.1g
25日	金	あんかけ焼きそば さつま芋切昆布煮 フルーツ (お漬物) 中華スープ (黒棒・煎餅)	665kcal	3.6g
28日	月	ご飯 鯖みりん漬け焼き 刻み昆布の煮物 磯和え 味噌汁 (キャラメル・パン)	630kcal	3.3g
29日	火	ご飯 つくね南蛮焼き ひじきの炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁 (煎餅・デザート)	663kcal	3.1g
30日	水	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツグルト コンソメスープ (ゼリー)	623kcal	3.0g



「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(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



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

9/17 敬老会
9/21 休業日
(敬老の日)

2020年

9月



あゆみのスイカ🍉

きれいに食べられちゃいました

Σ(￣ロ￣lll)がー

8/18(火) あゆみで育てた『じゃがいも』で、芋もちを作りました。「味噌だれ」と「みたらしあん」を作りました。



スイカ泥棒?



お知らせ

9月21(月)敬老の日、デイサービスセンターあゆみは休業日となっております。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。