

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 さんま塩焼き 南瓜そぼろ煮 酢の物 味噌汁 (お月見おやつ)	661kcal	2.9g
2日	金	ご飯 サーモンフライ 切干大根の炒め煮 からし和え 味噌汁 (蒸しパン)	716kcal	3.3g
5日	月	ご飯 チンジャオロース なすの田舎煮 春雨中華サラダ 味噌汁 (ヨーグルト)	598kcal	3.1g
6日	火	きのこご飯 照り焼き(ぶり) カブのくず煮 わさび和え 味噌汁 (フレンチトースト)	633kcal	3.4g
7日	水	ご飯 さば香味焼き 五目豆 お浸し 味噌汁 (サッポロポテト)	768kcal	3.7g
8日	木	ビビンバ丼 温泉卵 杏仁豆腐 中華スープ (煎餅・レーズンサンド)	668kcal	3.0g
9日	金	ご飯 あじおろし醤油焼き 肉じゃが 浅漬け 味噌汁 (饅頭)	665kcal	3.6g
12日	月	菊ちらし寿司 炊き合わせ ささみ和え すまし汁 (煎餅・栗しぐれ)	554kcal	3.0g
13日	火	ご飯 鶏肉マスタード焼き ジャーマンポト ヴァサダ コリアンソフ (水羊羹)	681kcal	2.8g
14日	水	ご飯 カレイねぎ味噌焼き 筑前煮 ごま和え すまし汁 (スイートポテト)	626kcal	3.2g
15日	木	ご飯 白身魚フライ ひじきれんこん なめたけ和え 味噌汁 (エリゼ)	670kcal	2.8g
16日	金	焼き鳥丼 炒り豆腐 ピーナツ和え 味噌汁 (チーズ入り蒸しパン)	724kcal	3.4g
19日	月	ご飯 煮込みハルガク さつま芋のホッパ 煮 コルソ コソソフ (人形焼き)	707kcal	3.1g
20日	火	ご飯 さば味噌煮 刻み昆布の煮物 酢の物 すまし汁 (煎餅)	620kcal	3.3g
21日	水	ご飯 ぶりみりん漬け焼き 竹輪の炒り煮 柚香和え 豚汁 (六方焼き・煎餅)	682kcal	3.3g
22日	木	さつま芋御飯 鶏から揚げ(甘辛あん) 白和え ルーツ(炒り) 味噌汁 (プリン)	700kcal	3.0g
23日	金	ご飯 マーボー豆腐 シュウマイ(2種) ナムル わかめスープ (焼き芋)	702kcal	2.5g
26日	月	かれの揚げ煮 ひじき大豆の煮物 からし和え 味噌汁 (ゼリー)	558kcal	3.1g
27日	火	中華丼 ぎょうざ 春雨中華和え スープ (ビスケット)	636kcal	3.6g
28日	水	ご飯 鶏肉梅味噌焼き ふき炒め煮 マカロニサラダ すまし汁 (煎餅)	663kcal	2.7g
29日	木	カレーライス シーザーサラダ ルーツヨーグルト コリアンソフ (十三夜おやつ)	674kcal	3.6g
30日	金	ご飯 さば漬け焼き 蓮根のきんぴら ごま和え 味噌汁 (煎餅・黒棒)	703kcal	3.1g



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

2020年 発行責任者：仲澤朋子

今後の予定

10/21 手作りおやつ



「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 (TEL 840-9195) まで連絡ください  
(生活相談員 石塚)



9/17 聖朋会あゆみにて敬老会を行いました。  
楽しい催しが行われ笑顔沢山でした ( ^▽^ )



# 9/17(木) 祝 敬老会

【第1部】 センター長挨拶・会食



【第2部】 職員出し物にて大笑い!

お祝いの気持ちを含め  
皆さまが元気に過ごして  
いただけますよう  
プレゼントをご用意  
しました。

