

| 日 | 曜 | 献立 | カロリー | 塩分 |
|-----|---|--|---------|------|
| 2日 | 月 | ねぎとろ丼 蓮根肉味噌炒め ごま和え すまし汁 (りんご蒸しパン) | 709kcal | 3.2g |
| 3日 | 火 | ご飯 ムチカツ 刻み昆布炒め煮 おかか和え 味噌汁 (煎餅・ﾌﾟｯﾁ) | 710kcal | 3.5g |
| 4日 | 水 | ご飯 さわら磯香焼き ふろふき大根 からし和え 味噌汁 (水羊羹) | 659kcal | 3.1g |
| 5日 | 木 | ご飯 鯖みりん漬け焼き なすの田舎煮 ツナ和え 味噌汁 (あんぱん) | 687kcal | 3.0g |
| 6日 | 金 | ご飯 鶏肉レモン醤油焼き さつま芋の甘煮 コッスルﾌﾟ (ｺｰﾋｰゼﾘｰ) | 695kcal | 2.9g |
| 9日 | 月 | ご飯 豚肉スタミナ焼き がんも煮 春雨中華サラダ 味噌汁 (煎餅) | 630kcal | 3.2g |
| 10日 | 火 | 鶏ごぼう御飯 ホッケ塩焼き 卵の花 酢の物 味噌汁 (きなこﾄｰｽﾄ) | 669kcal | 3.8g |
| 11日 | 水 | ご飯 チキン南蛮 ひじきと大豆の煮物 ごま和え 味噌汁 (ゼリー) | 678kcal | 2.8g |
| 12日 | 木 | ご飯 赤魚香味焼き 切干大根の炒め煮 磯和え 味噌汁 (ﾄｰﾅｯﾄﾞ・煎餅) | 557kcal | 3.2g |
| 13日 | 金 | ハヤシライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト コッスルﾌﾟ (煎餅) | 638kcal | 3.0g |
| 16日 | 月 | ご飯 照り焼き(ぶり) 里芋そぼろ煮 錦糸和え 味噌汁 (ﾌﾞﾗﾝﾍﾞﾝ・煎餅) | 669kcal | 2.7g |
| 17日 | 火 | ご飯 鶏の甘味噌焼き 五目豆 ごま酢和え 味噌汁 (ほうじ茶プリン) | 552kcal | 3.2g |
| 18日 | 水 | おにぎり 鮭の塩焼き 浅漬け 芋煮汁 (エリーゼ) | 607kcal | 3.2g |
| 19日 | 木 | 三色丼 ぜんまいの炒め煮 柚香和え 味噌汁 (ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ) | 612kcal | 3.3g |
| 20日 | 金 | ご飯 コロッケ 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁 (饅頭) | 703kcal | 3.1g |
| 23日 | 月 | キーマカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コッスルﾌﾟ (ゼリー) | 687kcal | 3.4g |
| 24日 | 火 | ご飯 あじの蒲焼き かんぴょう卵とじ しその実和え 味噌汁 (かっぱえびせん) | 647kcal | 3.0g |
| 25日 | 水 | ソース焼きそば ナムル 杏仁豆腐 わかめスープ (黒棒・煎餅) | 782kcal | 3.8g |
| 26日 | 木 | ご飯 鯖ごま味噌焼き 刻み昆布の煮物 酢の物 すまし汁 (焼き芋) | 583kcal | 3.4g |
| 27日 | 金 | 五目御飯 おでん ごま和え 漬物 (フルーツパン) | 644kcal | 3.3g |
| 30日 | 月 | ご飯 あじフライ 切干大根の炒め煮 お浸し 味噌汁 (チョコシュー) | 661kcal | 3.0g |



今後の予定

11/10 防災訓練
11/19 手作りおやつ
11/23 休業日
(勤労感謝の日)

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

2020年 11月

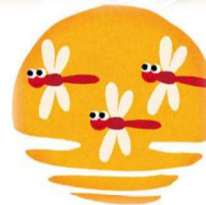


『手作りおやつ』で
懐かしい蒸しパンを作りました。(^-^)

「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) まで連絡ください (生活相談員 石塚)

10/21(水) 手作りおやつ(さつま芋蒸しパン)

季節の食材さつまいもを使って作りました。



11月23日(月) 勤労感謝の日

デイサービスセンターあゆみ
休業日です。
よろしくお願いいたします。