

日	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	火	豚丼 ひじきの煮物 明太ポテト 味噌汁 (煎餅)	614kcal	3.4g
2日	水	ご飯 赤魚みりん漬け焼き 筑前煮 柚香和え 味噌汁 (パウンドケーキ)	634kcal	3.0g
3日	木	きのこご飯 鶏肉もろみ味噌焼き がんも煮 生姜和え すまし汁 (パバマツ)	687kcal	2.9g
4日	金	ご飯 ぶり煮つけ 青菜えび炒め 甘酢和え 味噌汁 (煎餅・パウンドケーキ)	658kcal	3.1g
7日	月	チャーハン バンバンジー フルーツ(パッパ) 中華スープ (レズン蒸しパン)	611kcal	3.3g
8日	火	ご飯 サバごま醤油焼き ぜんまいの煮物 ピーナツ和え 味噌汁 (クッキー2種)	719kcal	3.2g
9日	水	ご飯 あじ生姜焼き きんぴらごぼう しその実和え 味噌汁 (煎餅)	581kcal	3.5g
10日	木	ご飯 はんぺんフライ 炊き合わせ しらす和え 味噌汁 (マカヒキなこ)	657kcal	3.8g
11日	金	焼き鳥丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁 (プリン)	557kcal	3.4g
14日	月	ご飯 さば味噌煮 ひじきと大豆の煮物 ごま和え すまし汁 (サッポロ味噌)	655kcal	2.9g
15日	火	ご飯 鶏肉香味焼き じゃが芋金平 なめたけ和え 味噌汁 (あんまん)	597kcal	2.7g
16日	水	カレーライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト コリアンダー (パイゼリー)	691kcal	3.9g
17日	木	ご飯 マーボー豆腐 シュウマイ(2種) ナムル 中華スープ (煎餅・饅頭)	717kcal	2.9g
18日	金	ご飯 カレイ揚げ煮 切干大根の炒め煮 柚香和え 味噌汁 (甘食)	653kcal	3.4g
21日	月	ご飯 鶏肉くわ焼き 南瓜いとこ煮 かぶ浅漬け 味噌汁 (人形焼き)	572kcal	2.9g
22日	火	中華丼 ぎょうざ 杏仁豆腐 中華スープ (豆蒸しパン)	717kcal	3.4g
23日	水	ご飯 さんまの蒲焼き ふろふき大根 お浸し すまし汁 (黒棒・煎餅)	639kcal	2.5g
24日	木	ご飯 鮭とエビの醤油 ジャーマンポテト 花野菜サラダ トマトスープ (ヨーグルト)	667kcal	3.4g
25日	金	カルボナーラ クリスマスハンバーグ かぼちゃサラダ コリアンダー (ケーキ)	846kcal	3.5g
28日	月	混ぜご飯 おでん ピーナツ和え 漬物 (メープルカレー・煎餅)	644kcal	3.1g

「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)

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

12/25 忘年会

12/29~1/3

年末年始休業

2020年



年に3回の防災訓練

みなさん無事に避難できました。(^-^)

11/5(木)感染症予防の勉強会を行いました!

11/19(木)手作りおやつ(きな粉白玉&おしろこ)



11/10(火)防災訓練



~お知らせ~
 年末年始休業(12/29~1/3)
 よろしくお願いたします。