

12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟｽ ﾏﾝﾄﾞ ﾅｽﾞの田舎煮 ﾃﾞｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾁｯﾌﾟｽ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き ﾅｽﾞの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗｰ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)



あゆみだより



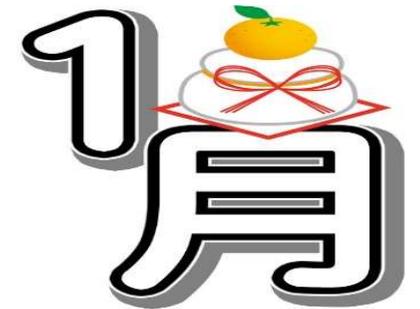
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

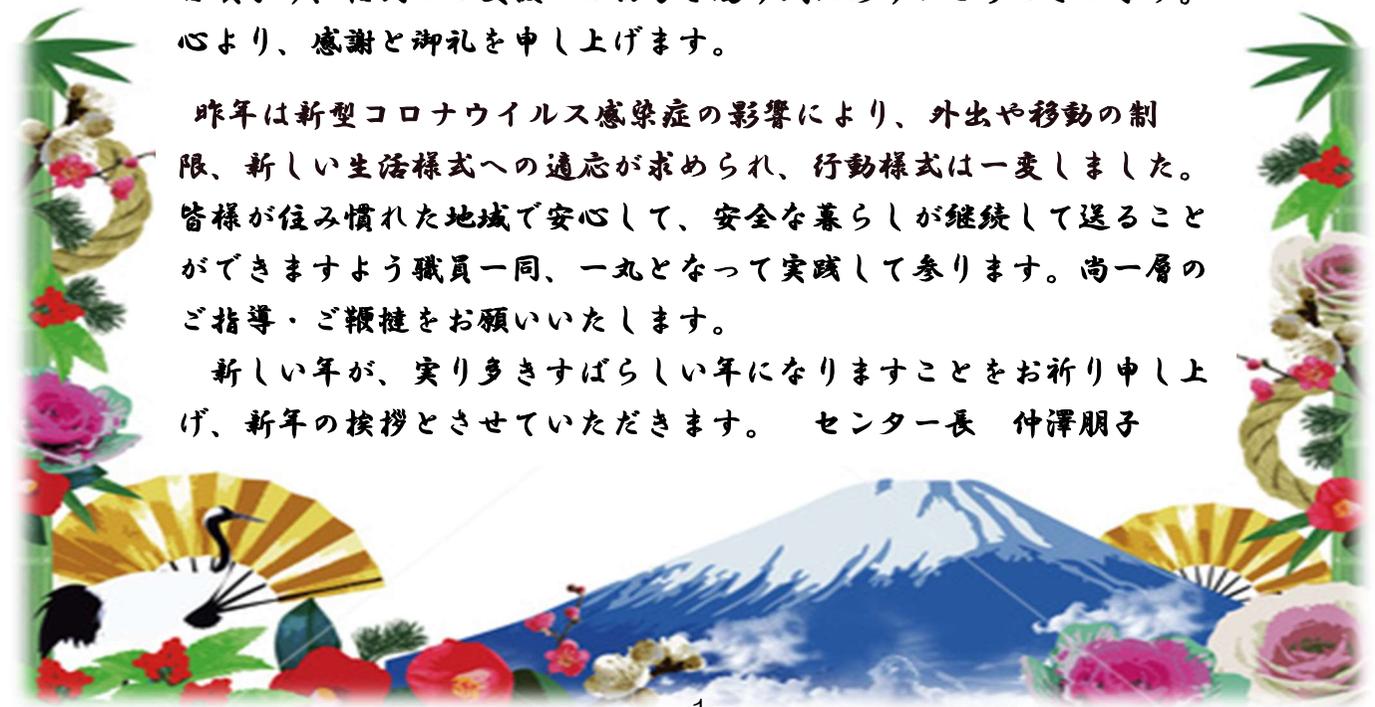


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



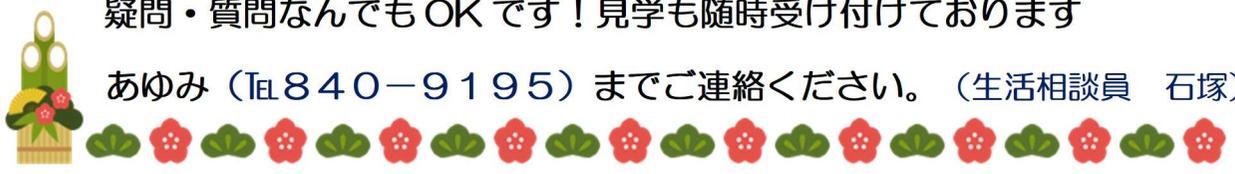
1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞﾖｶｰｽ なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄｹｰｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)



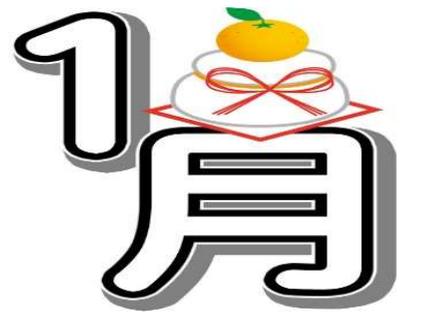
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

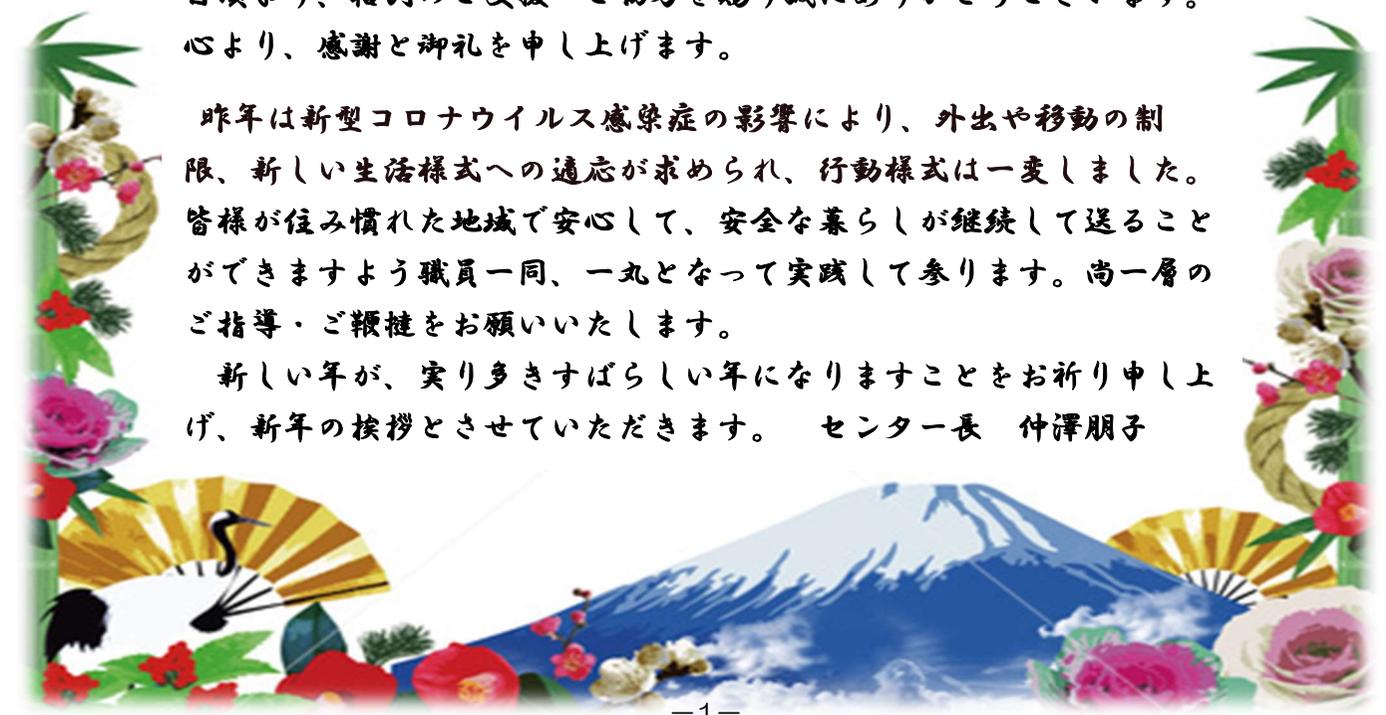
2021年



あけましておめでとうございます。
皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟｽ ﾏｲﾎﾟ ﾅｽﾞの田舎煮 ゼｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き ﾅｽﾞの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

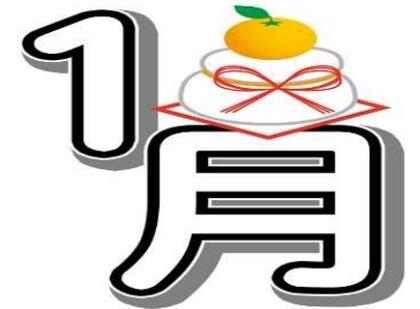


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

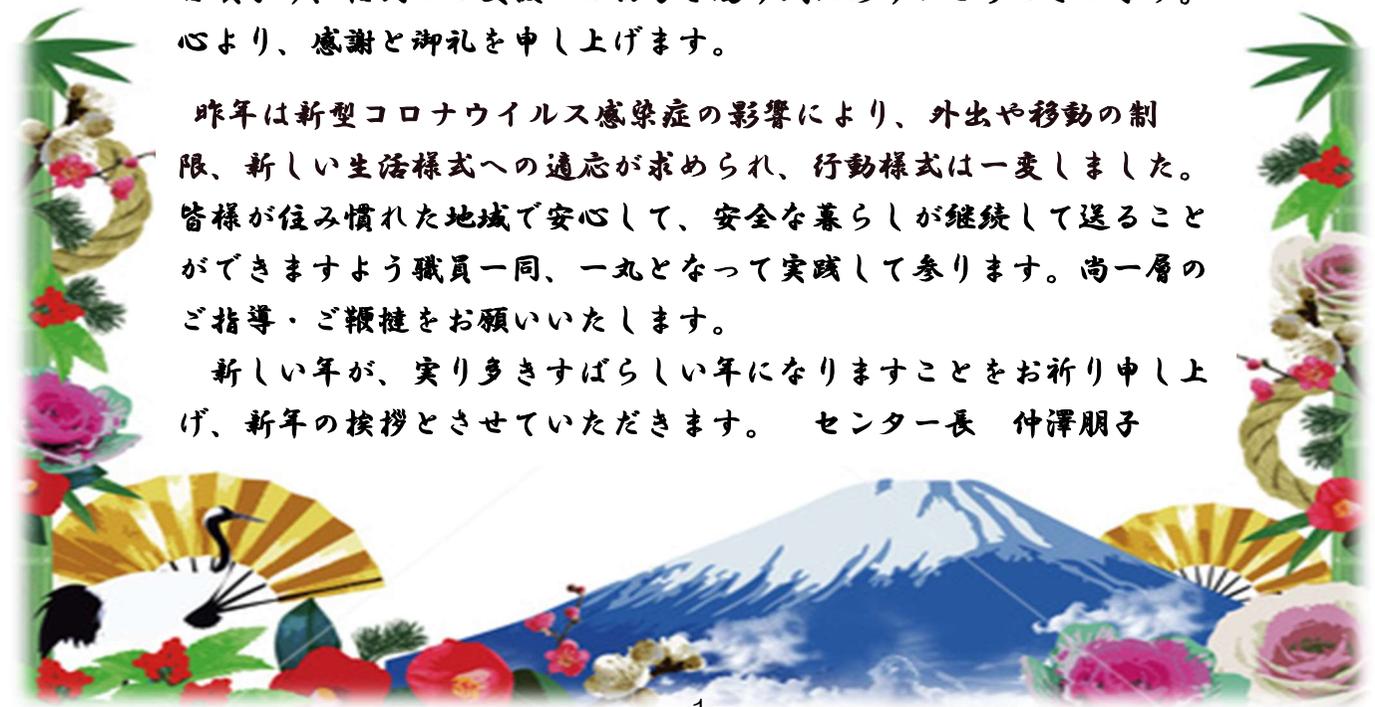


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾋﾞﾝｺﾞ 煮 ﾏﾝﾏｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾏｯﾌﾟ ﾏ和入 なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーﾄﾞﾕｰｸﾞﾙﾄ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯｸﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾞｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

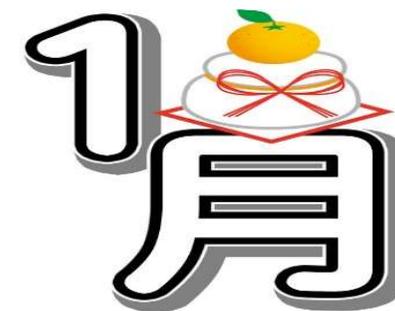
発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定

1/1~1/3 年始休み

1/21 手作りおやつ

2021年

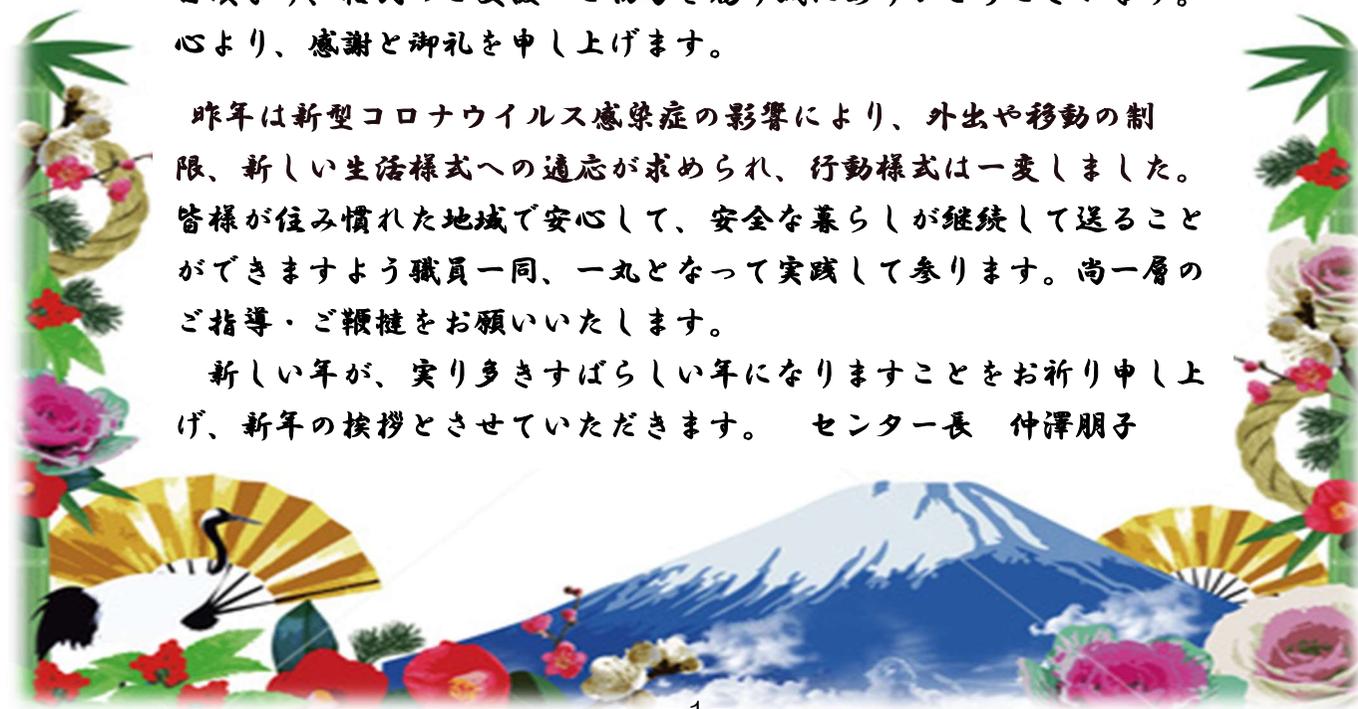


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾋﾞﾝｺﾞ 煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏｰﾝ ﾏｰ ﻧﺎｽﾞの田舎煮 ザｰﺻﺎｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾓｰｽﾞ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

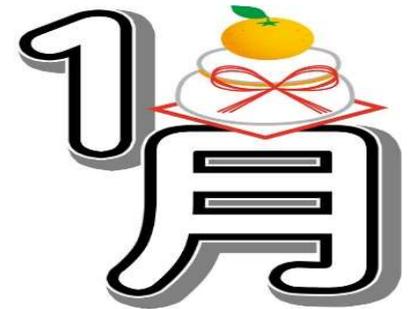


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

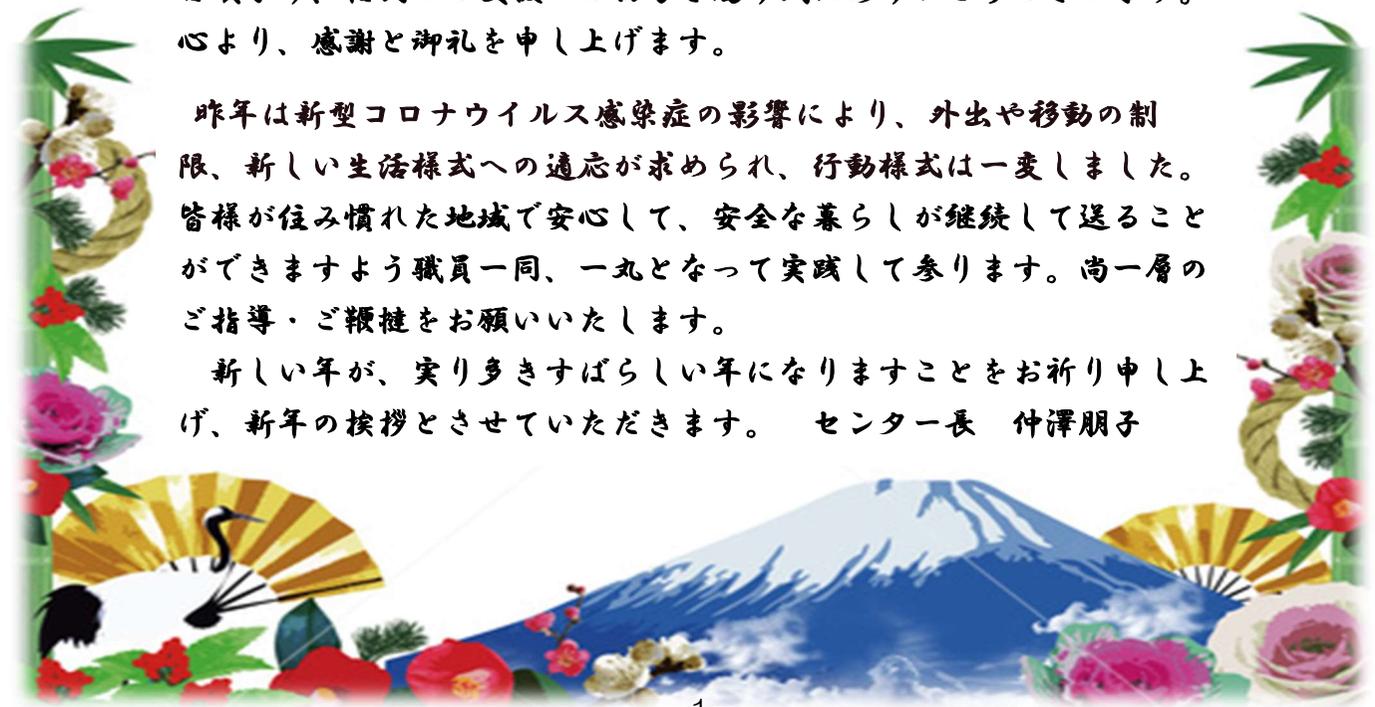


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾁｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟｽ ﾏﾝﾄﾞ ﾅｽﾞの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き ﾅｽﾞの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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

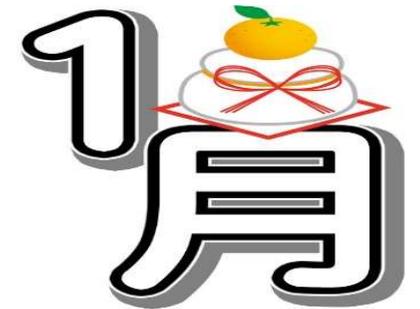


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者：仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

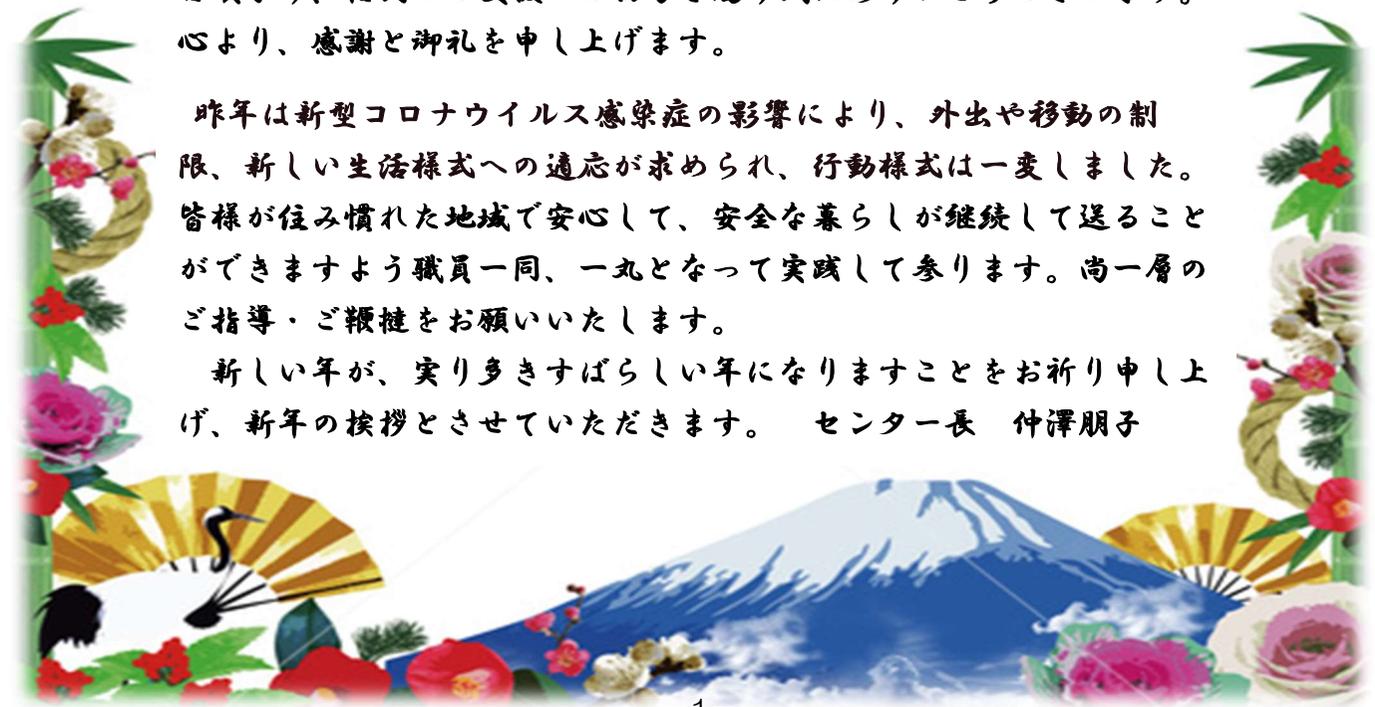


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾈｯﾄﾞ煮 ﾎﾝｼﾞｻﾞｸﾞ ﾕｯｼﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞﾖｰ ﾉｰ ﾅｽﾞの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾉﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｼﾞｽｰﾌﾟ (ﾎｯｸﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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

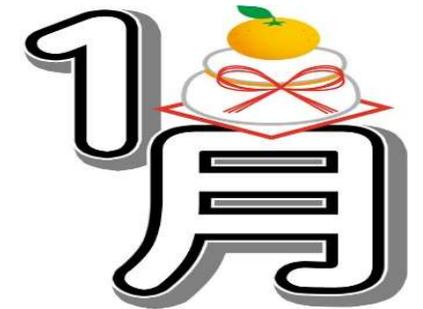


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者：仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

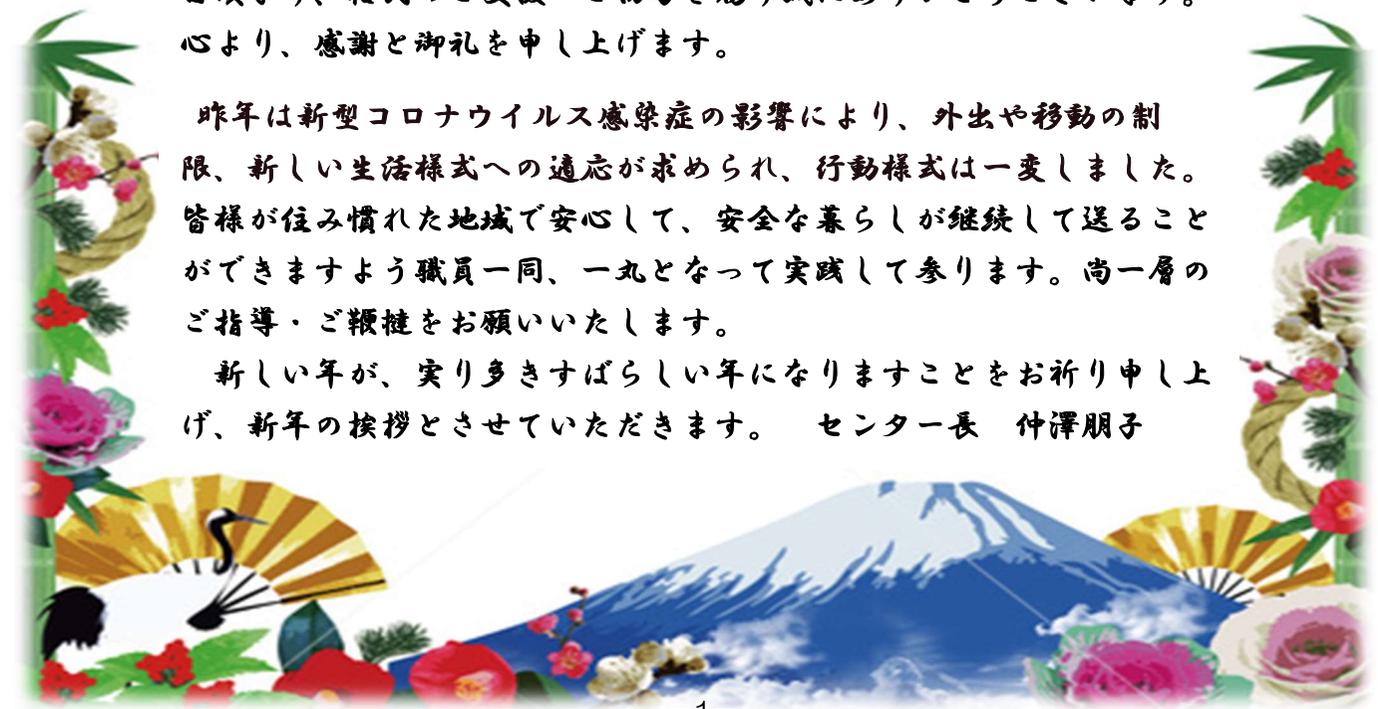


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることが出来ますよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾁﾝ ﾕﾝﾌﾟｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾕﾝﾌﾟ ﾕﾝﾌﾟ和え なすの田舎煮 ゼｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕﾝﾌﾟｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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



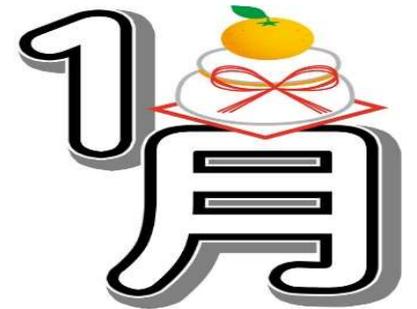
かすみがうら市坂933-1
 029(840)9195
 発行責任者：仲澤朋子

今後の予定

1/1~1/3 年始休み

1/21 手作りおやつ

2021年

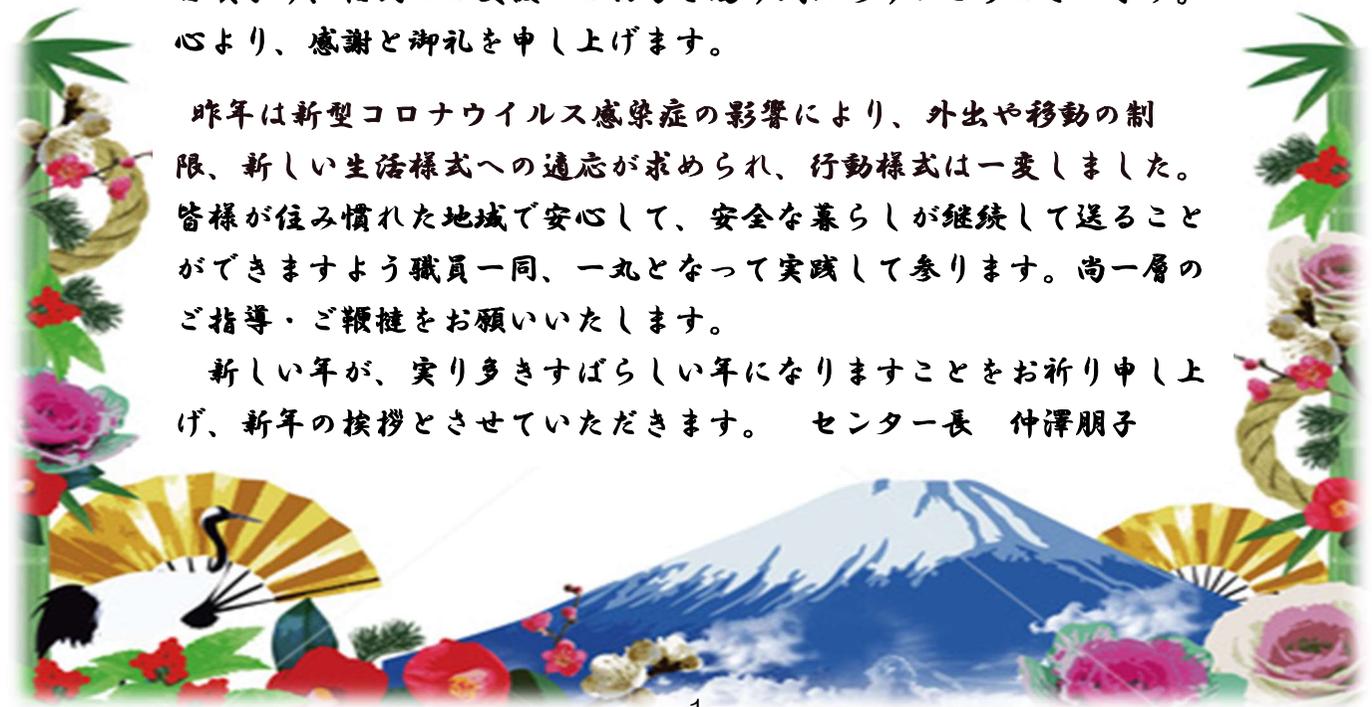


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
 日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
 心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
 皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
 新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｼﾞｰ 煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏ和入 なすの田舎煮 ザｰｼﾞ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ﾎｯｸﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾞｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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



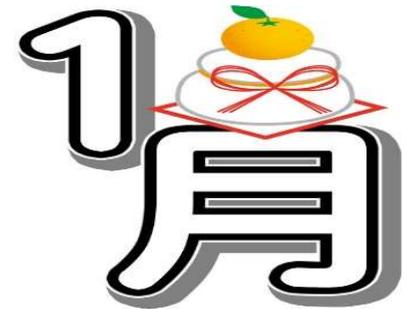
かすみがうら市坂933-1
029(840)9195
発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定

1/1~1/3 年始休み

1/21 手作りおやつ

2021年

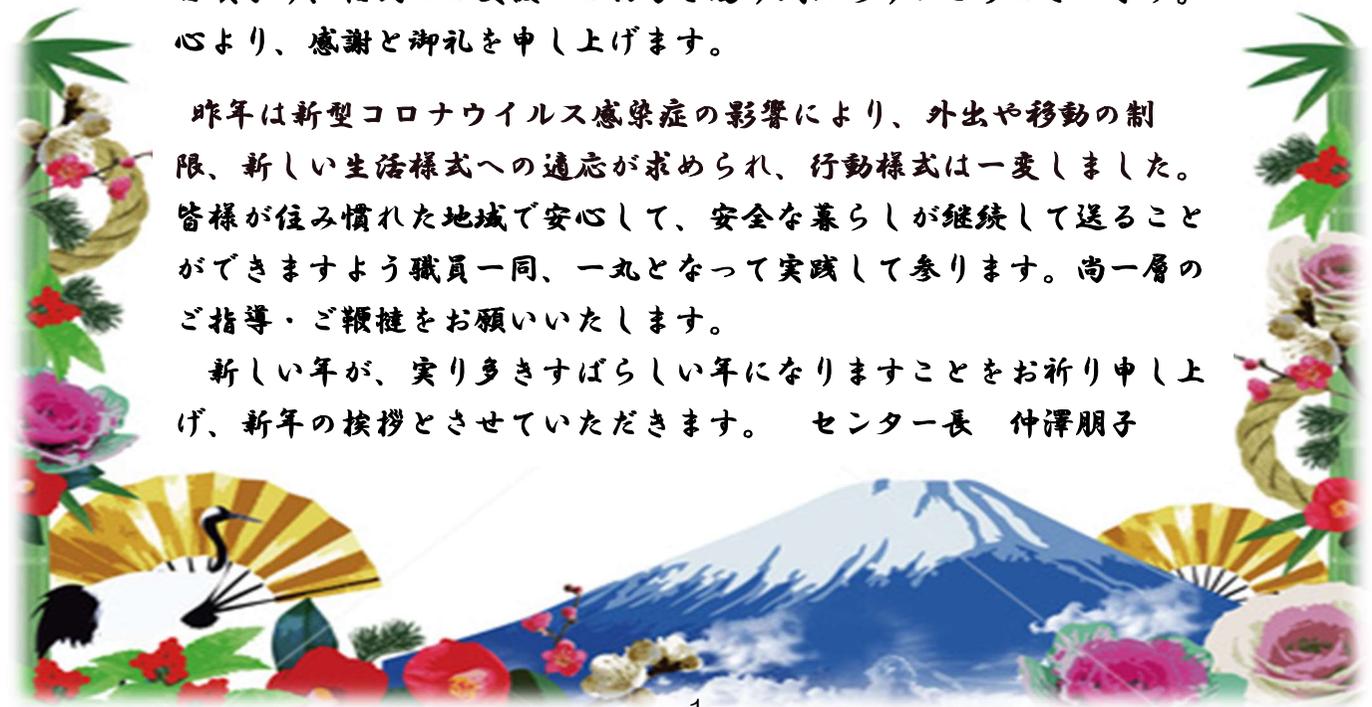


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることが出来ますよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｼﾞｰ 煮 ﾉﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ ﾉﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ 和え なすの田舎煮 ゼｰﺻｲ 和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾉﾝｼﾞﾝ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾉﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ (ﾎｯｸｰｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾉﾝｼﾞﾝ 和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

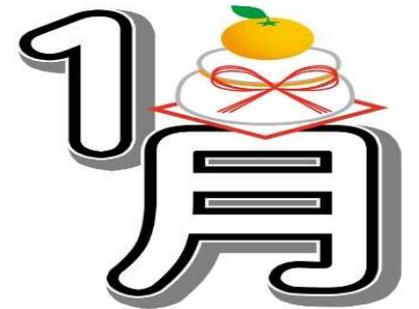
発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定

1/1~1/3 年始休み

1/21 手作りおやつ

2021年



あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾚﾝｼﾞﾝｶﾞ ﾕｯｼﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏﾝﾄﾞ ﾅｽﾞの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｼﾞｽｰﾌﾟ(ｷｯｸｰｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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



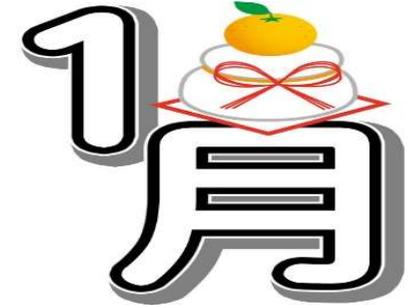
かすみがうら市坂933-1
029(840)9195
発行責任者：仲澤朋子

今後の予定

1/1~1/3 年始休み

1/21 手作りおやつ

2021年

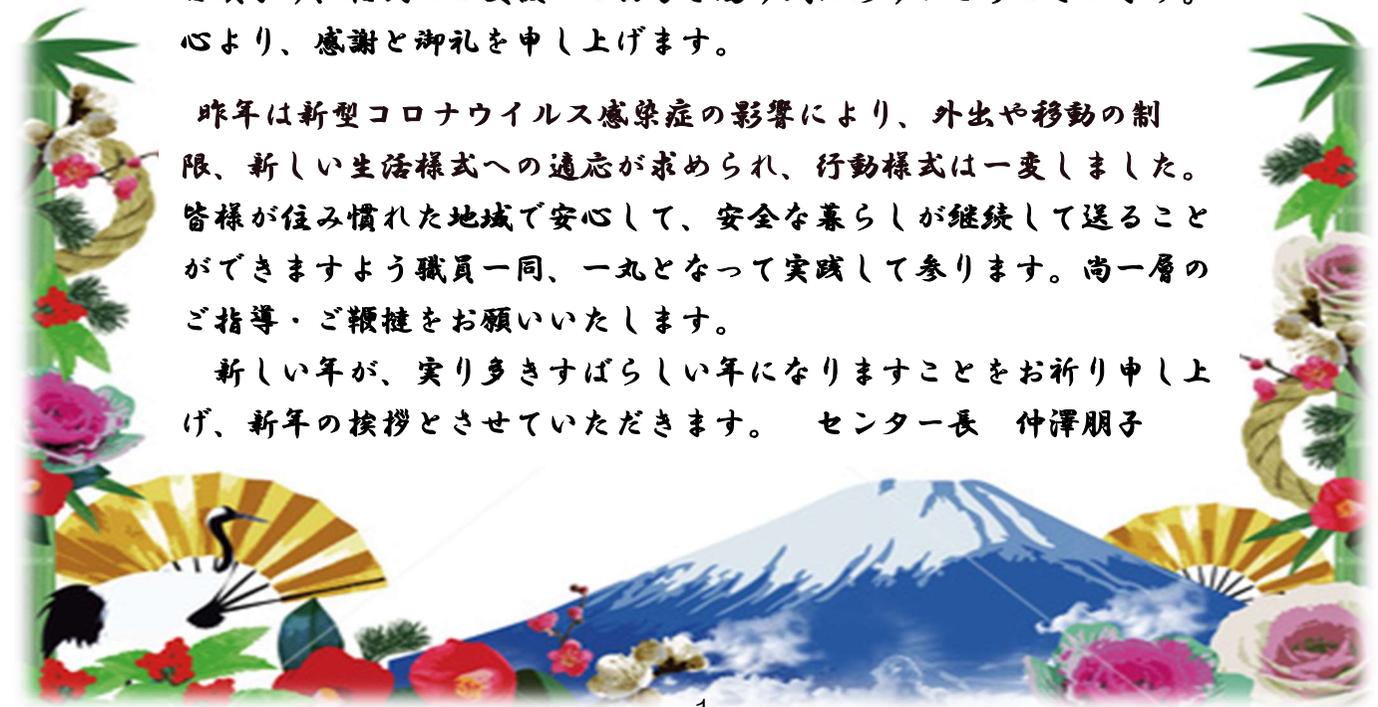


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾋﾞﾝｺﾞ 煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏ和入 なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

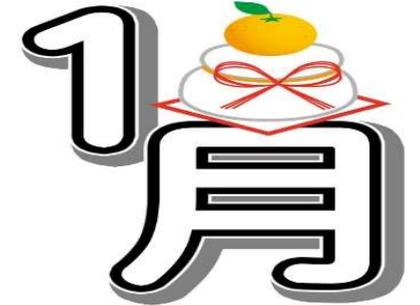
発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定

1/1~1/3 年始休み

1/21 手作りおやつ

2021年



あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏ和入 なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)



あゆみだより



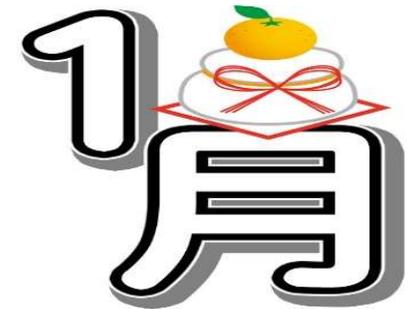
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

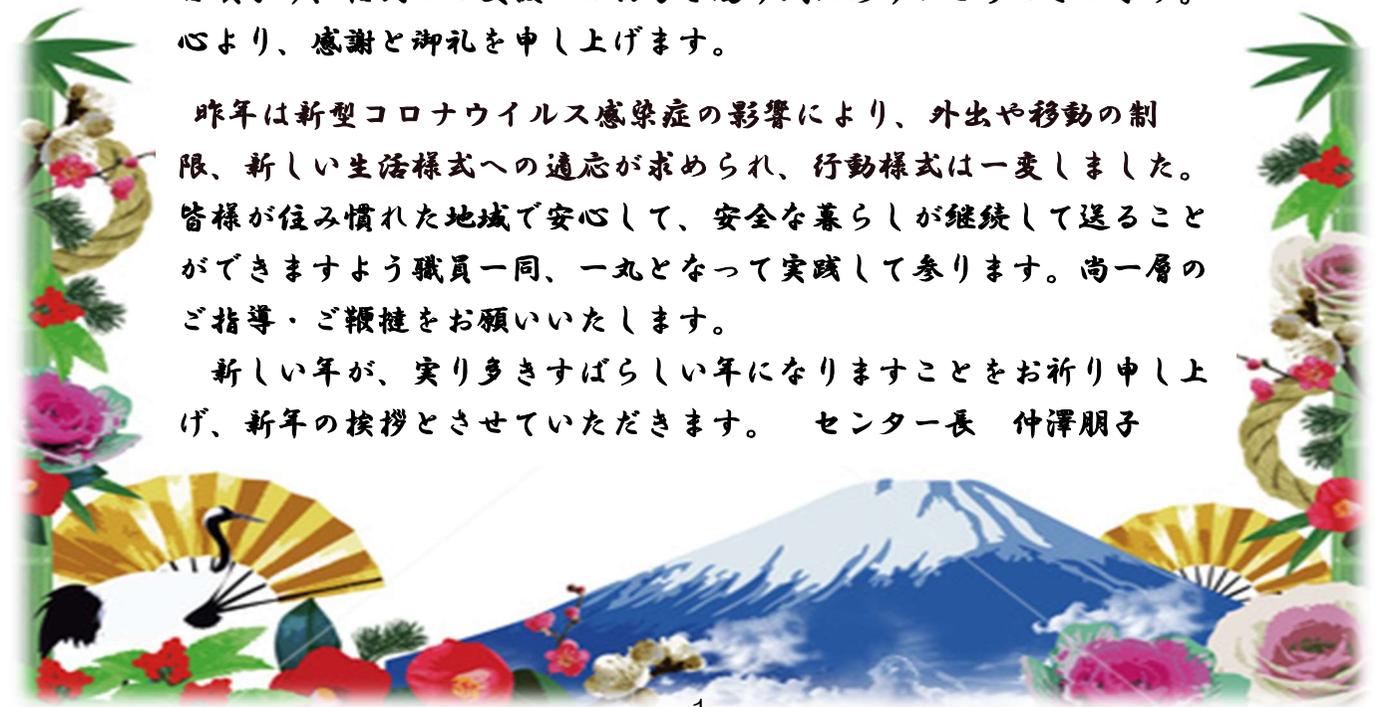


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏｰﾝ ﾅｽﾞの田舎煮 ゴｰﺻﺎｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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



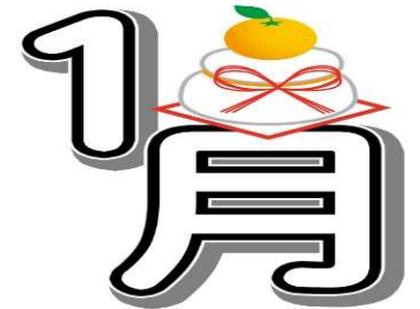
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

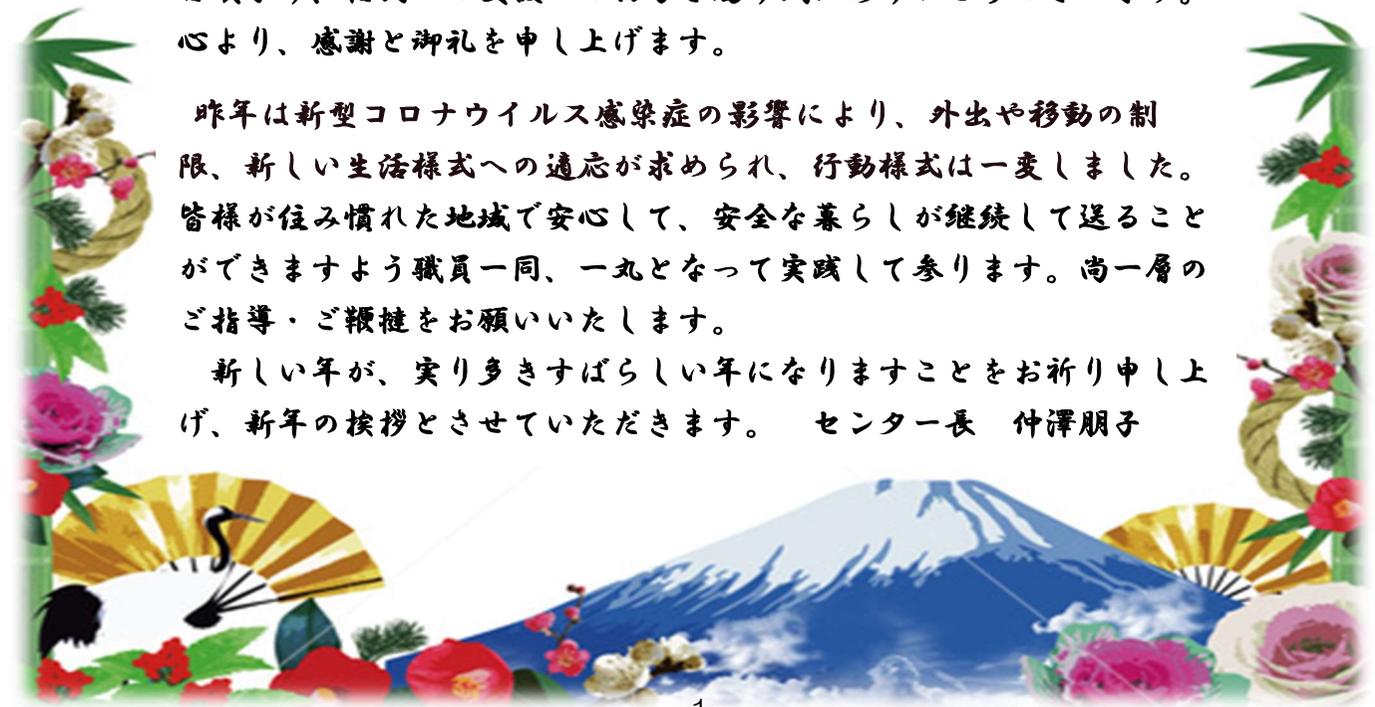


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏ和入 なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)



あゆみだより



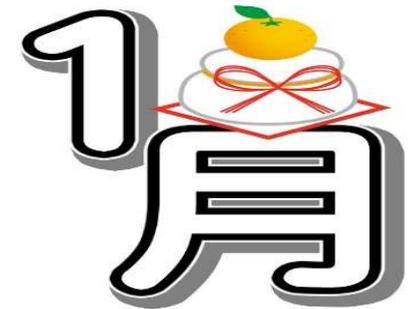
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

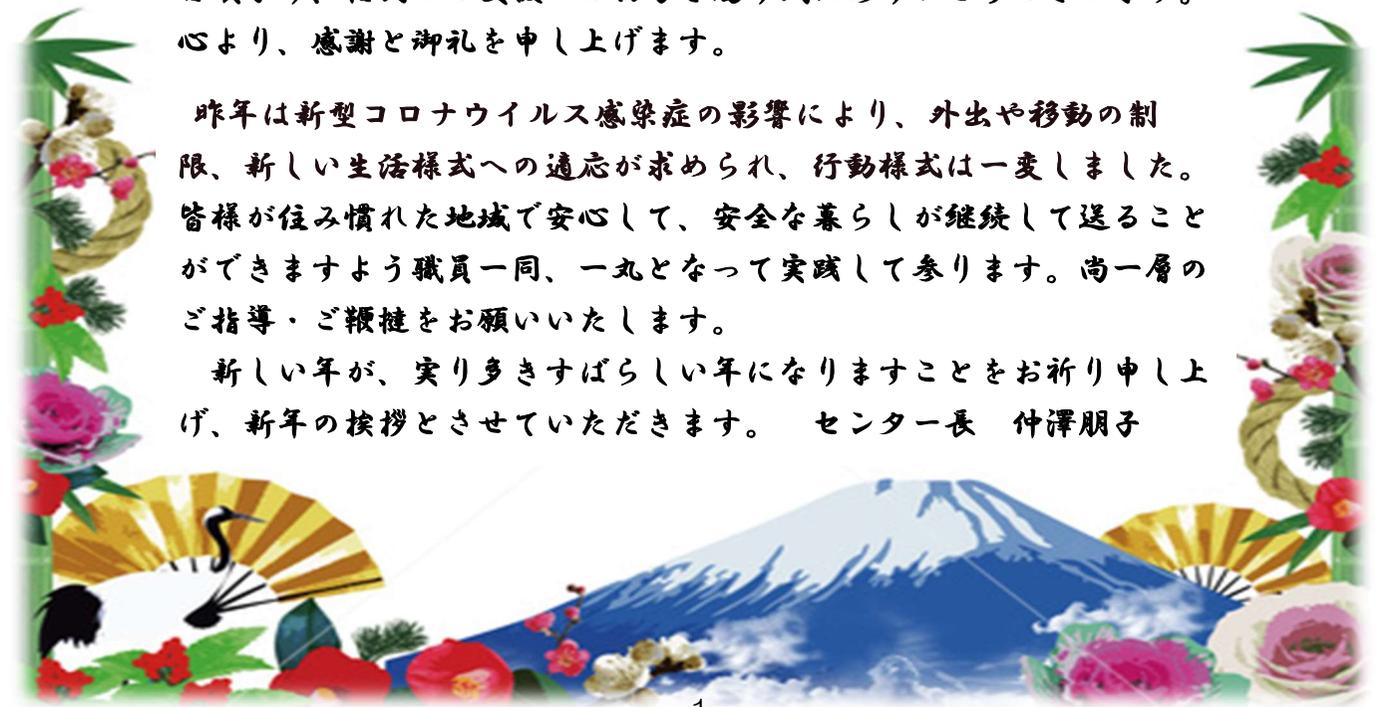


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟ ﾞ和え なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

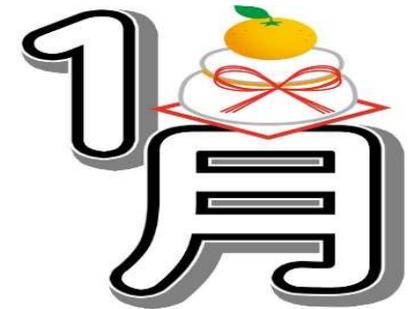


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年



あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏ和入 なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

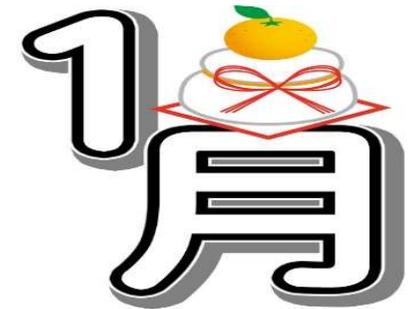


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

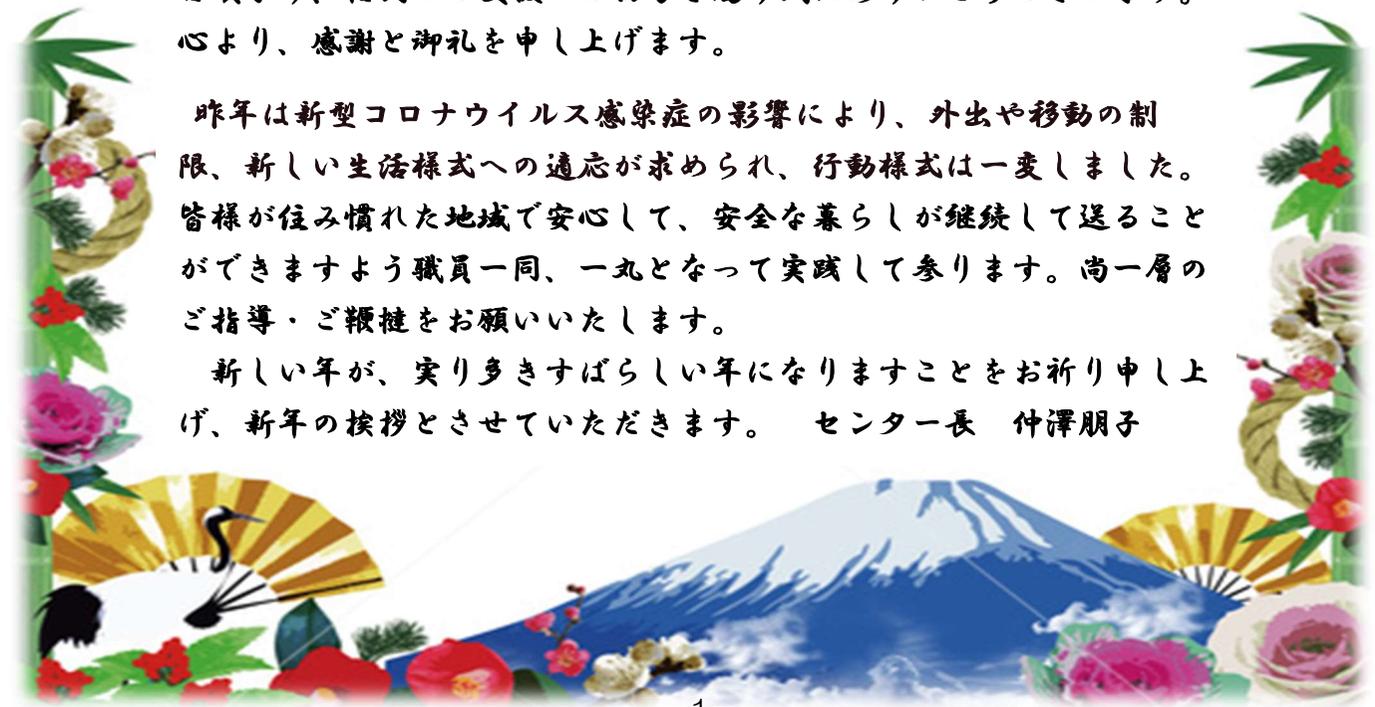


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯﾌﾟﾙｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟ ﾞ和え なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯﾌﾟﾙｽｰﾌﾟ(ﾁｯﾌﾟｷｰ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗｰ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)



あゆみだより



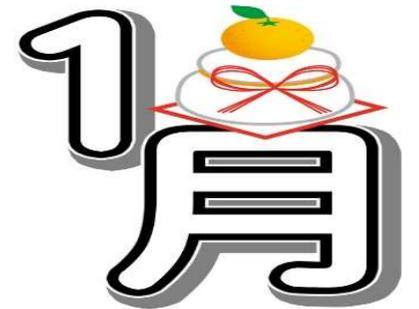
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

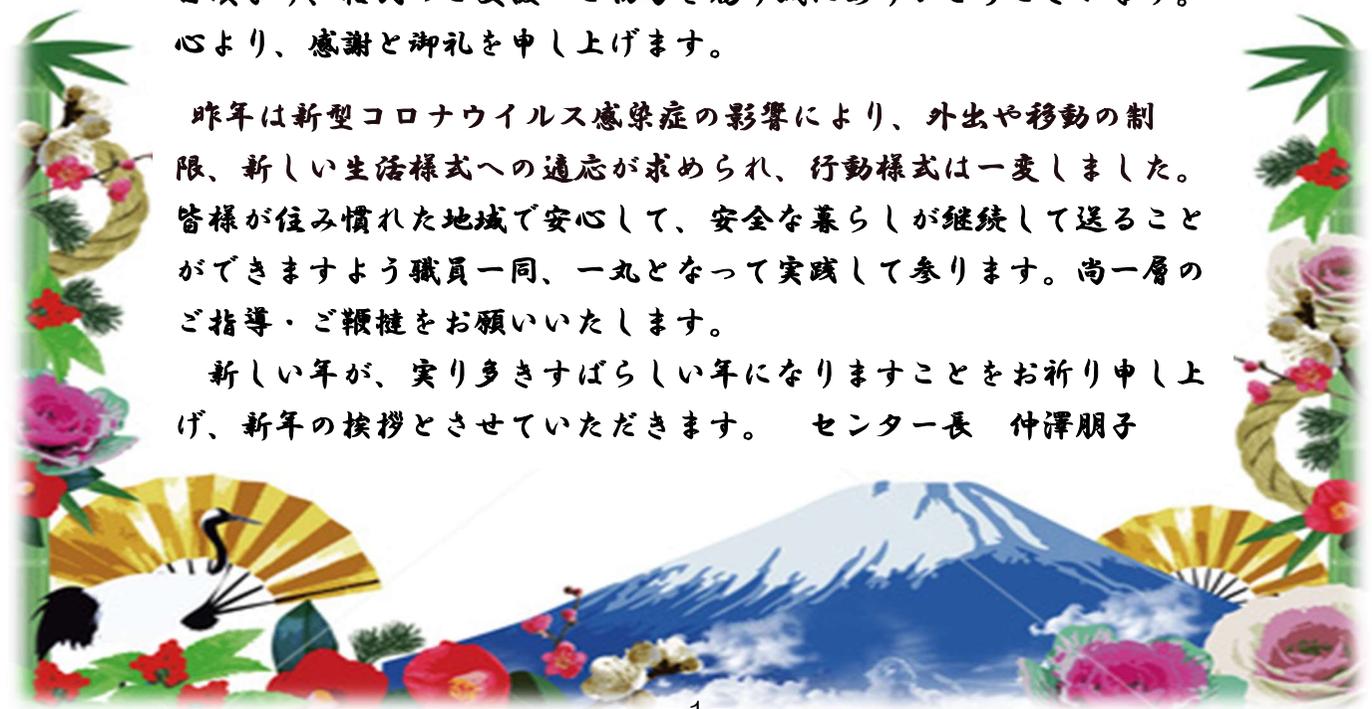


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ヌード焼き さつま芋ほろ煮 フンサガ コッスルーフ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 チョコ和え なすの田舎煮 ザーサイ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ドーナツ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼きじゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい 丸 中華スーフ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト コッスルーフ(ホットケーキ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華スーフ(チーズ入蒸しパン)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ピーナツ和え 豚汁(カレー・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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

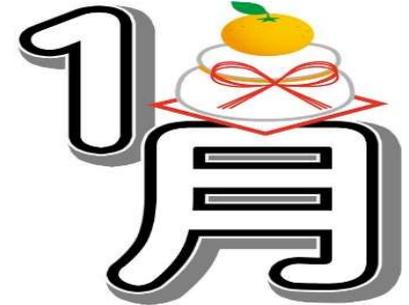
発行責任者：仲澤朋子

今後の予定

1/1~1/3 年始休み

1/21 手作りおやつ

2021年

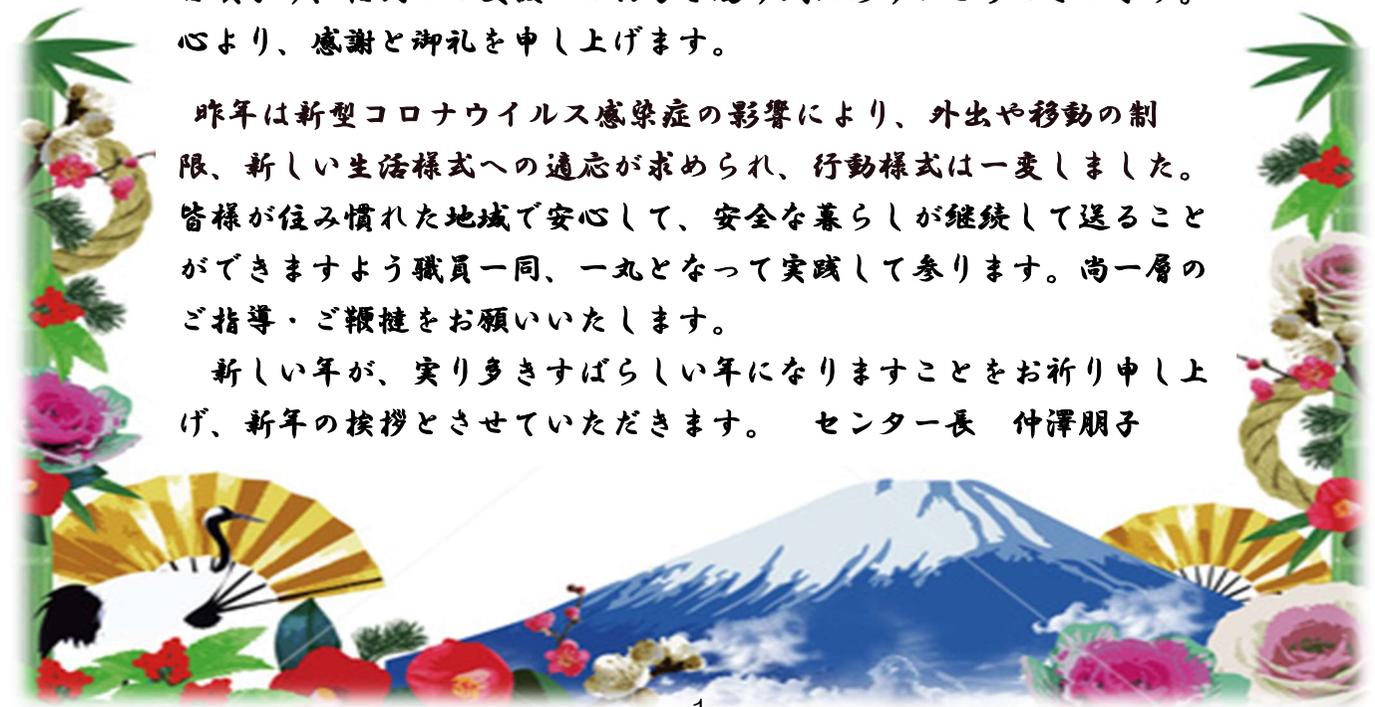


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚スタッド焼き さつま芋レシピ煮 ルンサガ コツムスブ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁 (焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁 (煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁 (クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 チョウカ和え なすの田舎煮 ザーサイ和え 味噌汁 (煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁 (ドーナツ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁 (煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁 (イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい カル 中華スープ (六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁 (蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁 (饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト コツムスブ (ホットケーキ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁 (煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物 (クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁 (ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華スープ (チーズ入蒸しパン)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁 (ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ヒーナ和え 豚汁 (カレー・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁 (煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁 (チョコパン)	615kcal	3.4g

あゆみだより



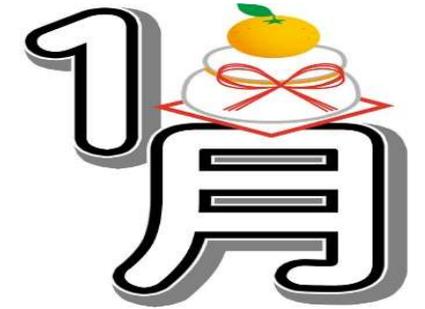
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年



あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

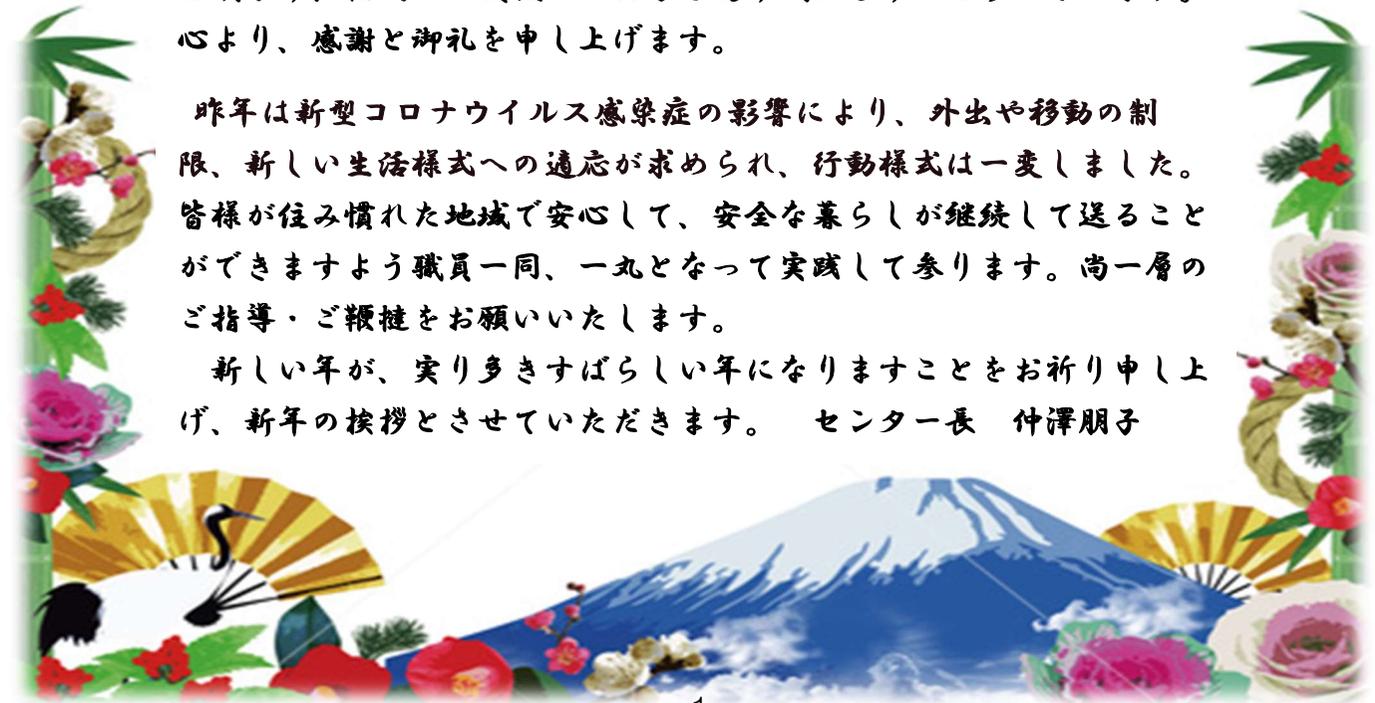
昨年新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子

「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)



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾄﾞﾝｺﾞ 煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟ ﾞ和え なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ﾎｯｸｰｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾙｰ ﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗｰ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)



あゆみだより



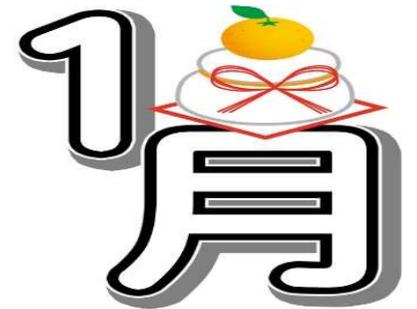
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

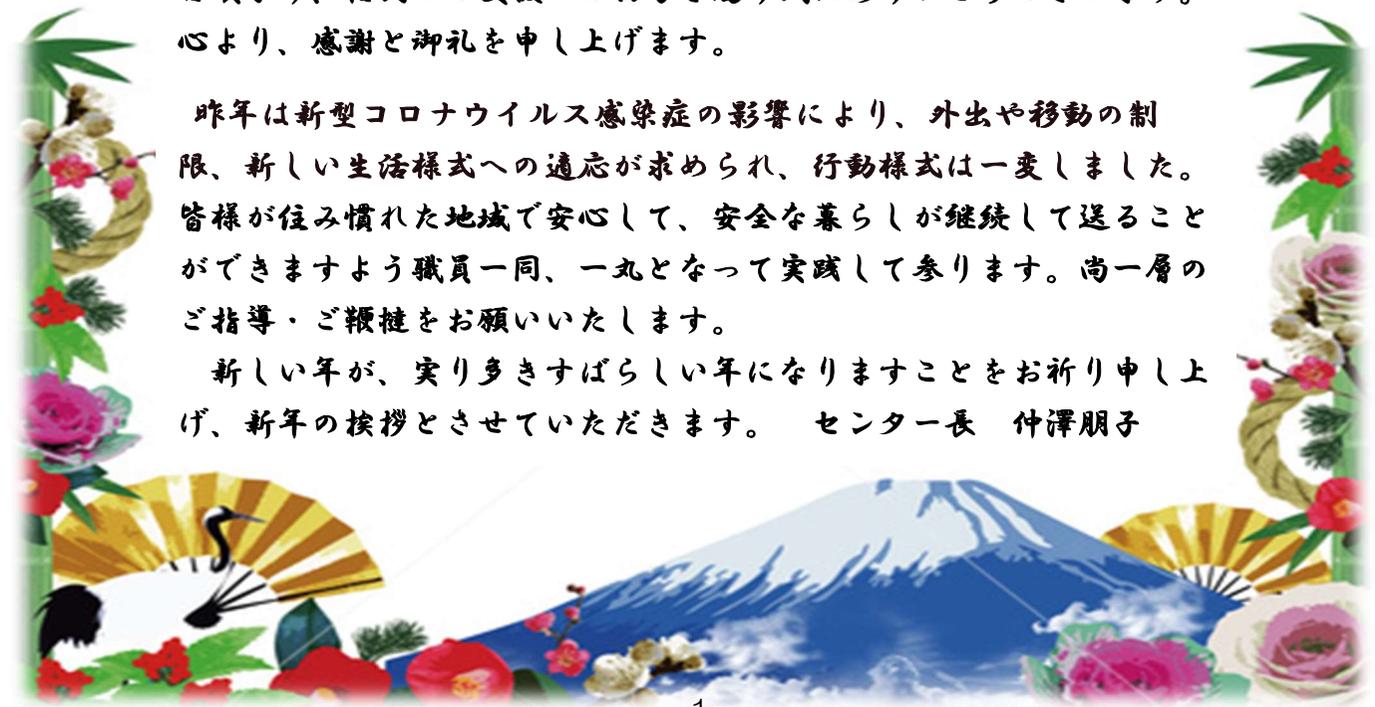


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾉﾝｼﾞﾈﾞ ﾉﾝｼﾞﾈﾞ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁 (焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁 (煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁 (クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉﾝｼﾞﾈﾞ和え なすの田舎煮 ザｰｼﾞ和え 味噌汁 (煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁 (ﾄﾞｰﾅｯﾄﾞ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁 (煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁 (イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾉﾝｼﾞ 中華ｽｰﾌﾟ (六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁 (蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁 (饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾉﾝｼﾞﾈﾞ (ﾎｯﾄﾞｷｰ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁 (煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物 (クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁 (ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ (ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁 (ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾉﾝｼﾞ和え 豚汁 (ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁 (煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁 (チョコパン)	615kcal	3.4g

「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

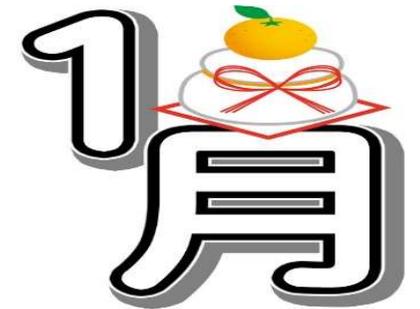


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者：仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

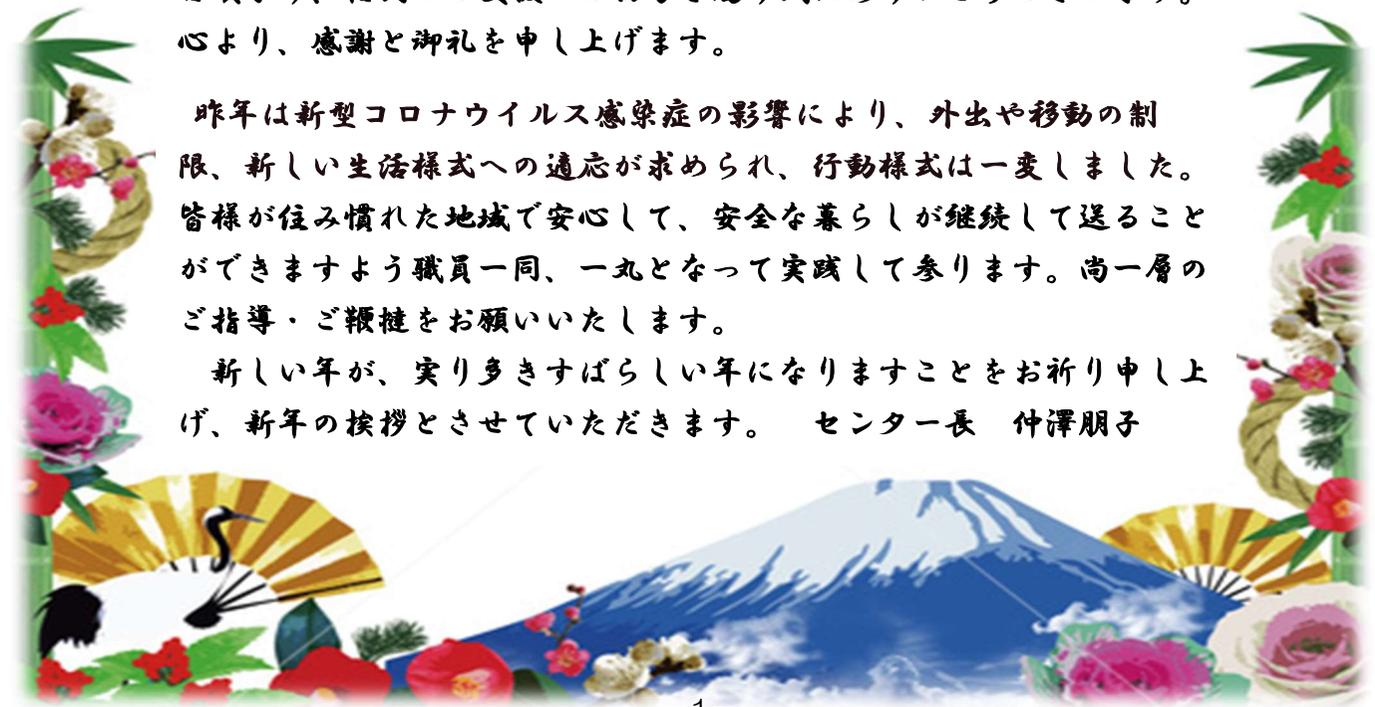


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏｲﾖｰ ﾅｽﾞの田舎煮 ゴｰﺻﺎｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

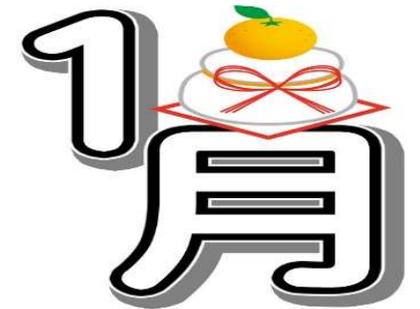


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者：仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

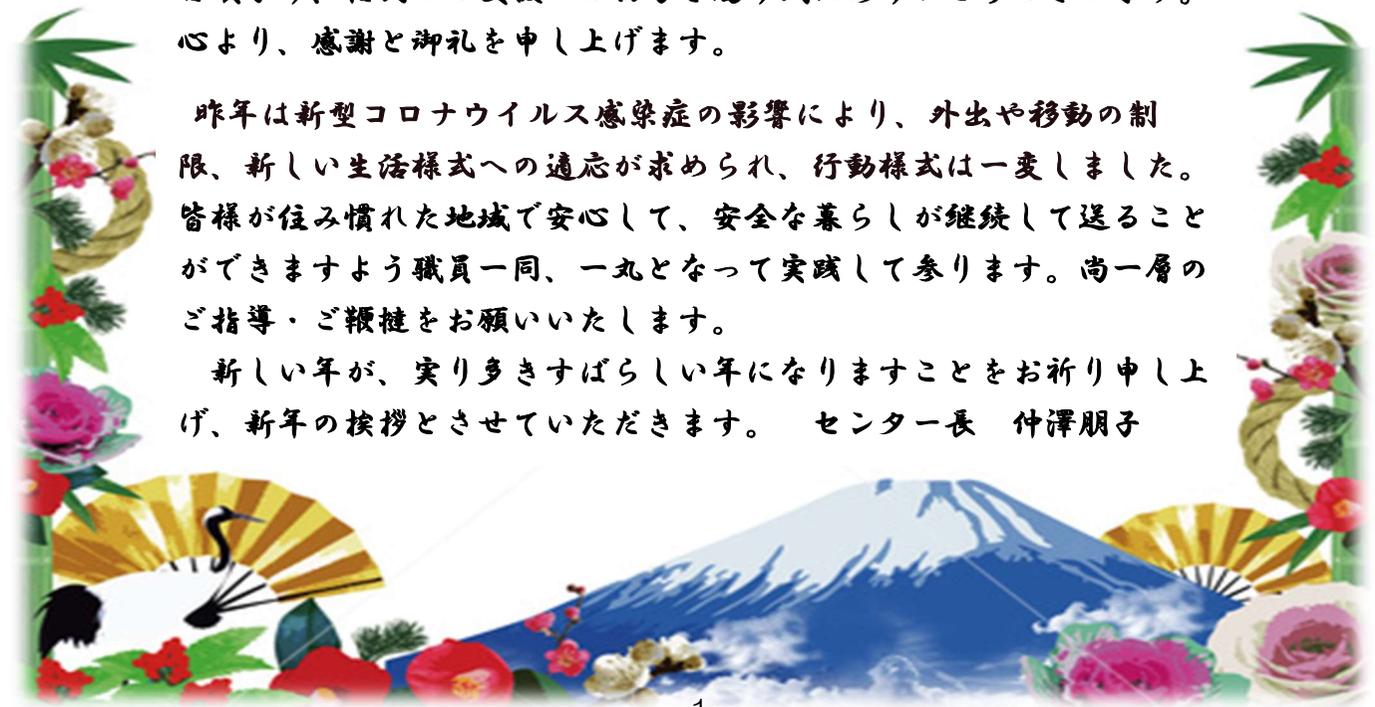


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ヌード焼き さつま芋ほろ煮 フルチカラ コッスルブ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁 (焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁 (煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁 (クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 チツヤ和え なすの田舎煮 ザーサイ和え 味噌汁 (煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁 (ドーナツ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁 (煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁 (イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ナル 中華スブ (六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁 (蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁 (饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト コッスルブ (ホットケーキ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁 (煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物 (クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁 (ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華スブ (チーズ入蒸しパン)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁 (ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ピーナツ和え 豚汁 (加熱・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁 (煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁 (チョコパン)	615kcal	3.4g

「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



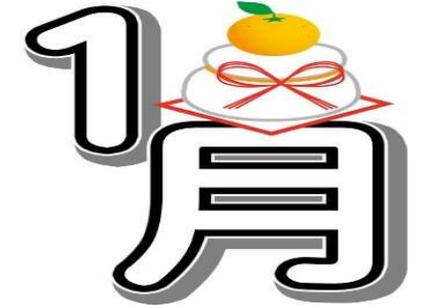
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

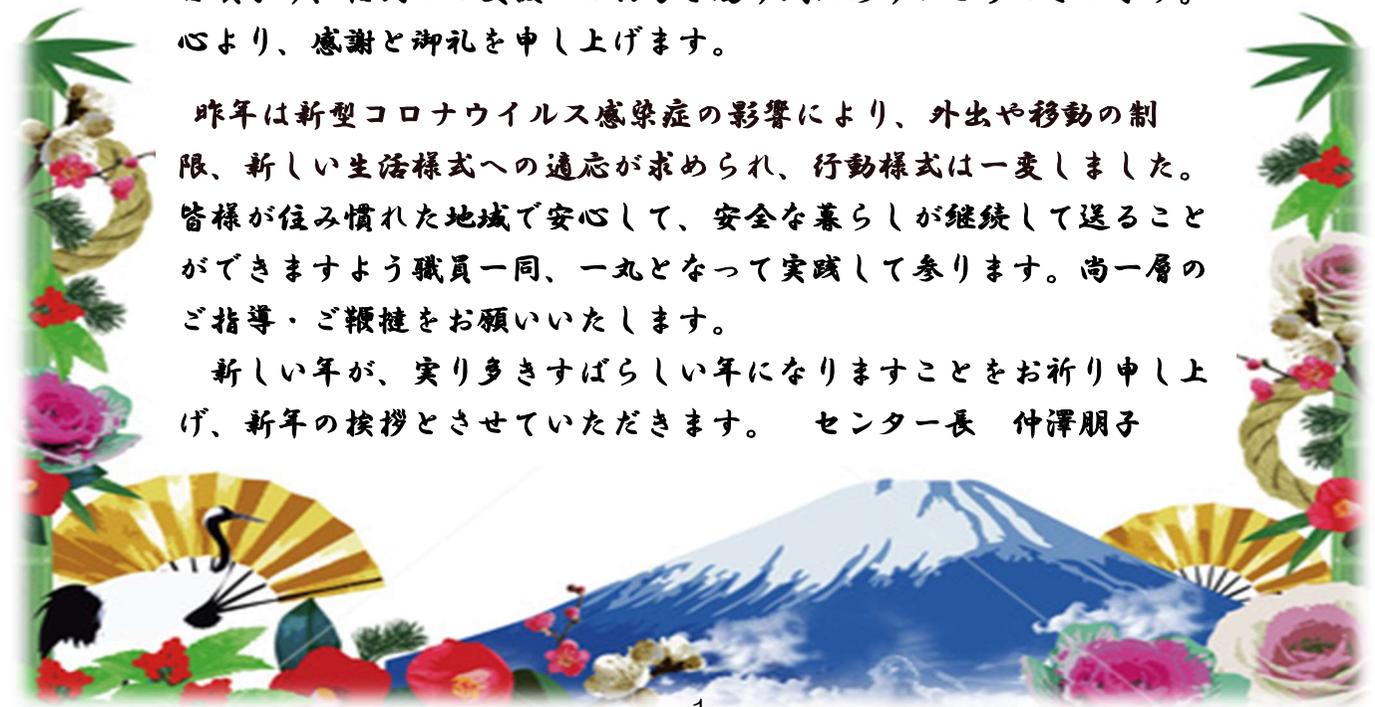


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾋﾞﾝｺﾞ 煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟ ﾞ和え なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾁｯﾌﾟｷｰ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗｰ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

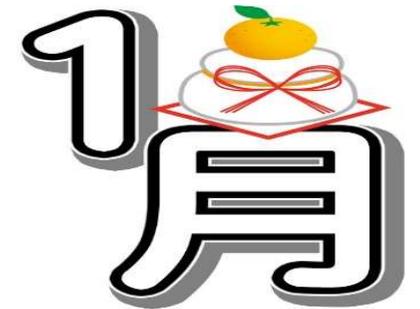


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者：仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

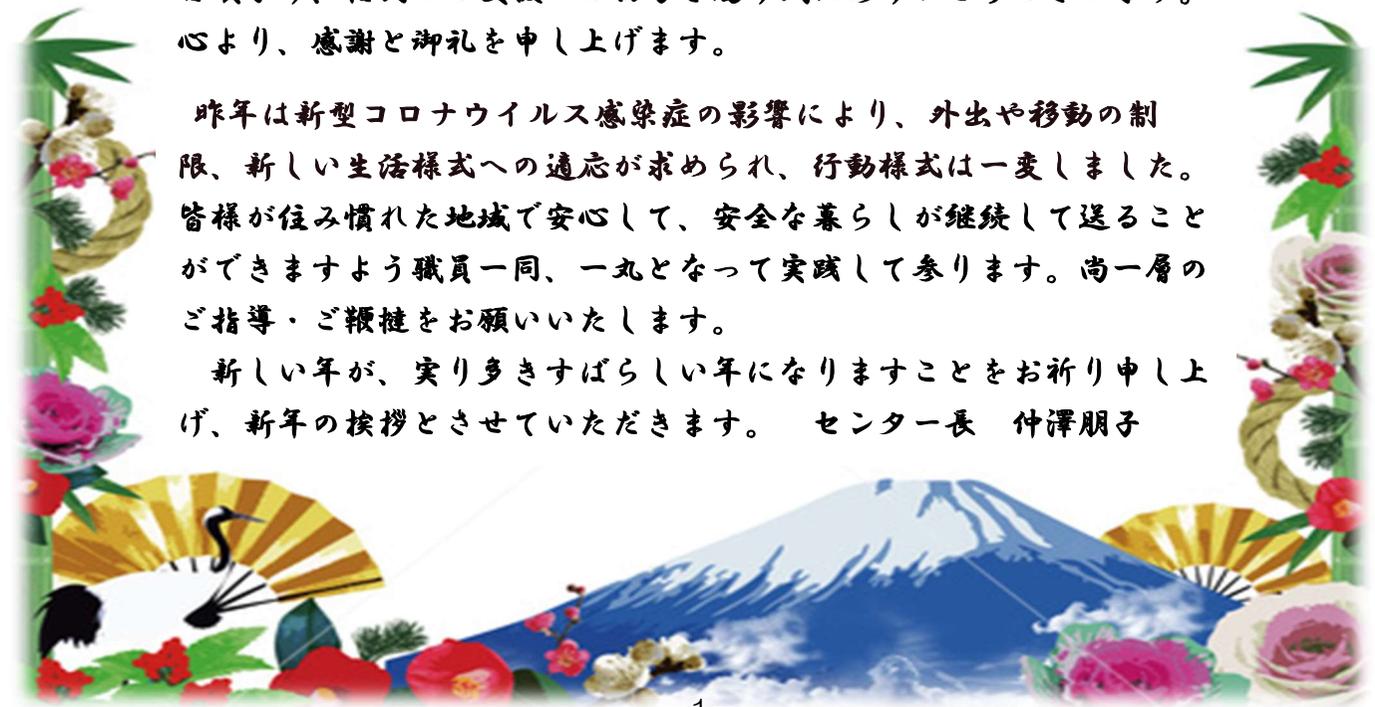


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟｽ ﾏﾝﾄﾞ ﾅｽﾞの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き ﾅｽﾞの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)



あゆみだより



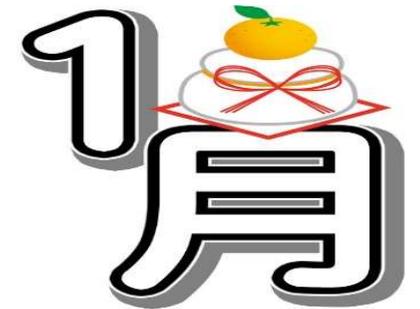
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

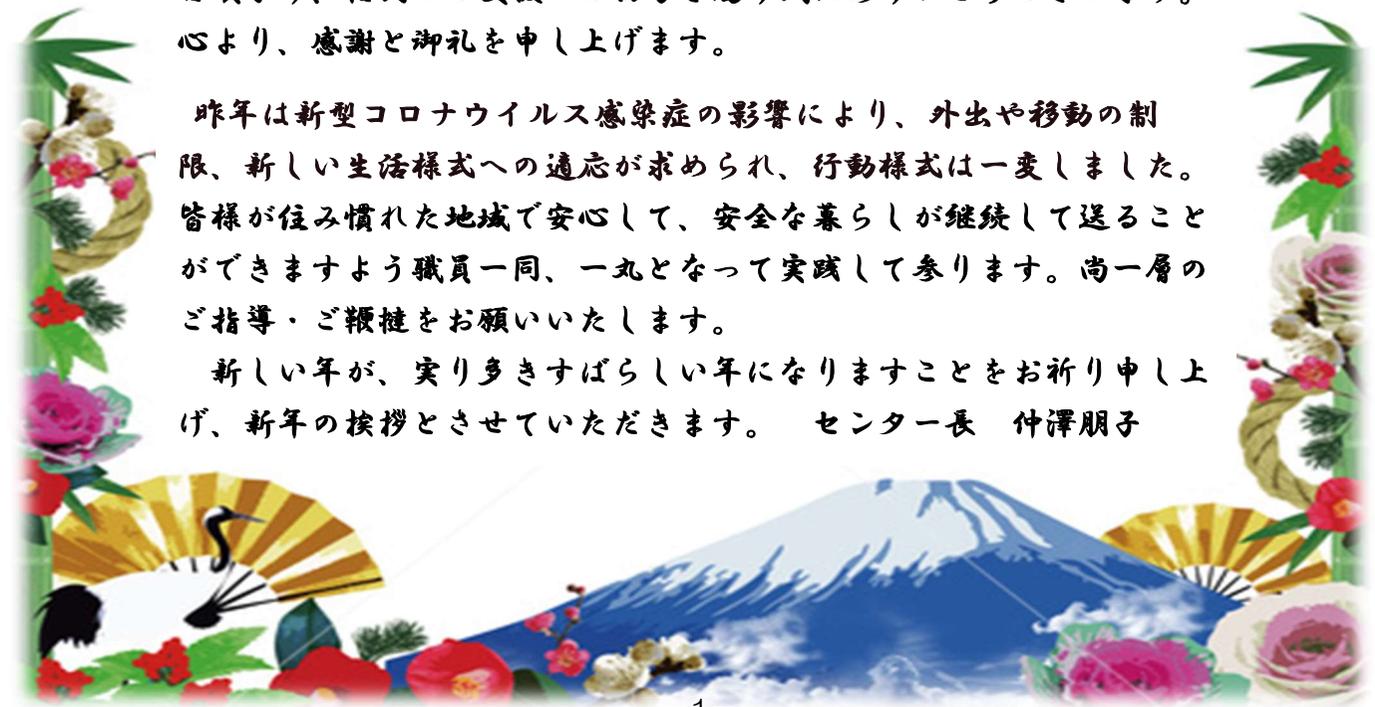


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾋﾞｼﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾁｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟｽ ﾏﾝﾄﾞ ﾅｽﾞの田舎煮 ﾃﾞｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾁｰｽﾞ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き ﾅｽﾞの田舎煮 ﾋﾞｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗｰ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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



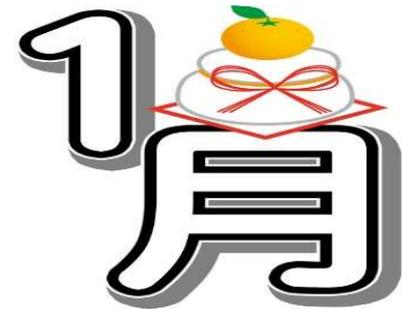
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

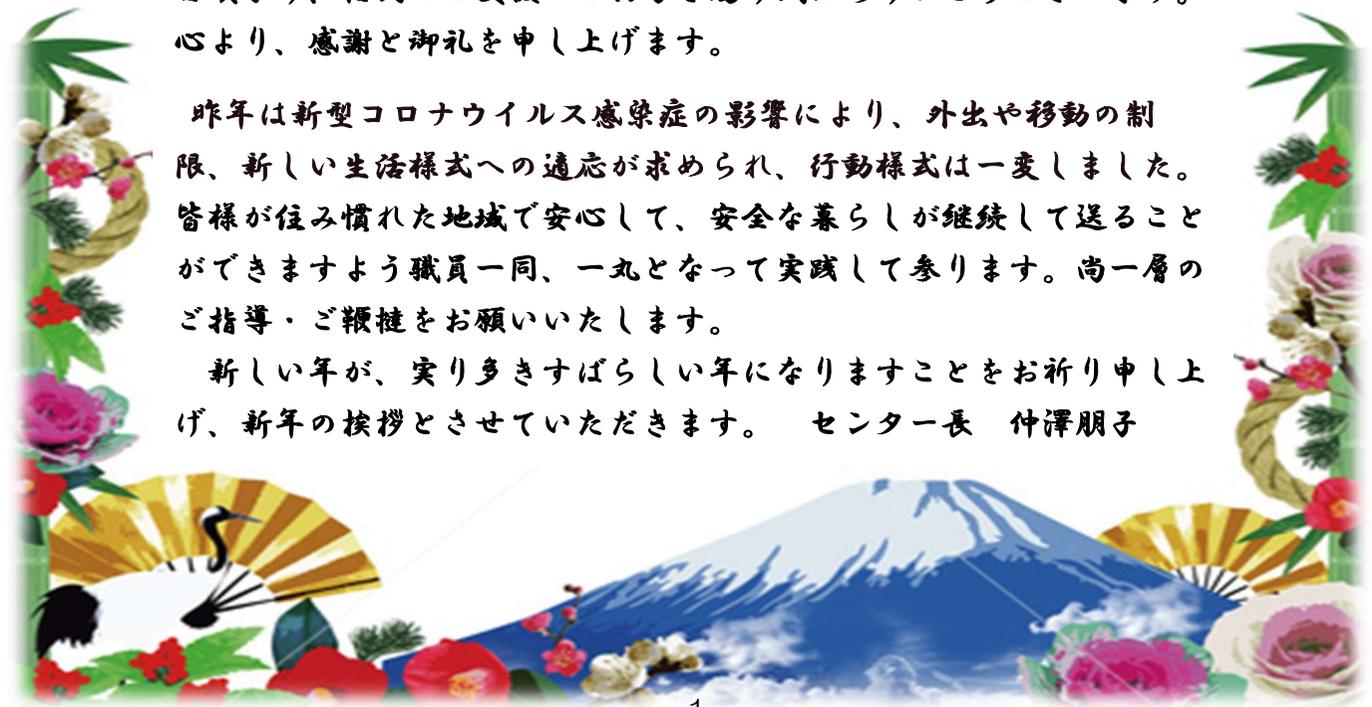


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾋﾞﾝｺﾞ 煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾁｯﾌﾟｽ ﾏﾝﾄﾞ ﾏﾝ ﾅｽﾞの田舎煮 ﾏｰﺻﺎｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)までご連絡ください。(生活相談員 石塚)



あゆみだより



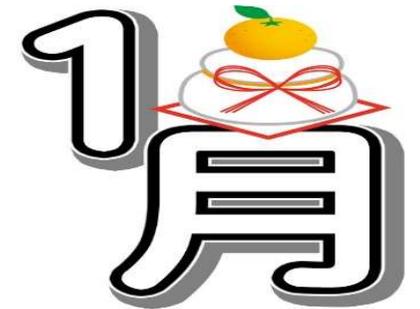
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

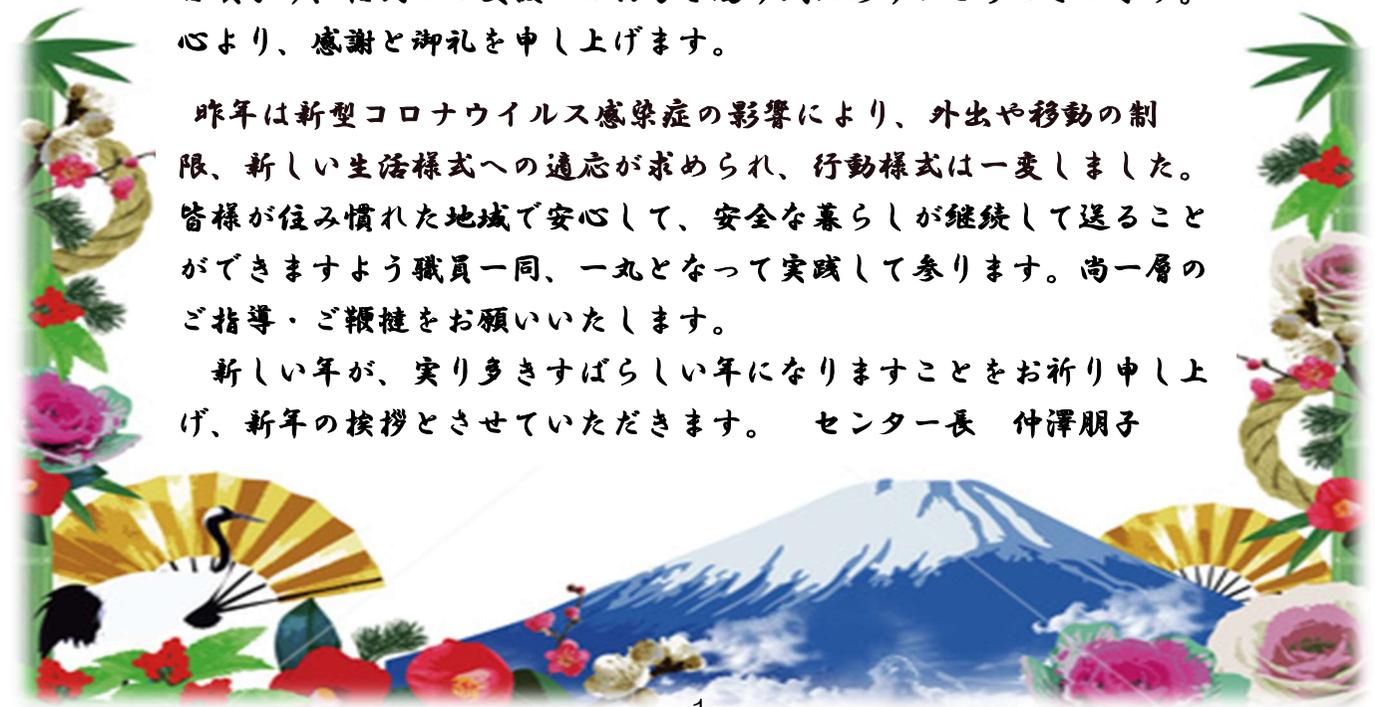


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつまいも煮 ﾂﾝﾌﾞﾘﾝｸﾞ ﾂﾝﾌﾞﾘﾝｸﾞ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬物 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾕｯｽﾞ和え なすの田舎煮 ゼーサイ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬物 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ㊤ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾂﾝﾌﾞﾘﾝｸﾞ (ｷｯｸｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾘｯｼﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾁｰﾝ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬物 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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



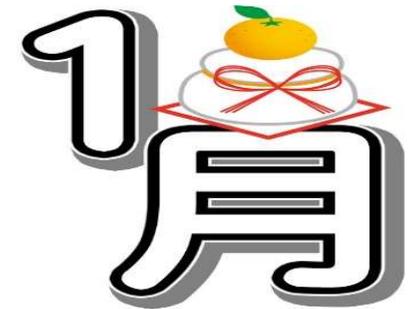
デイサービスセンターあゆみ



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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

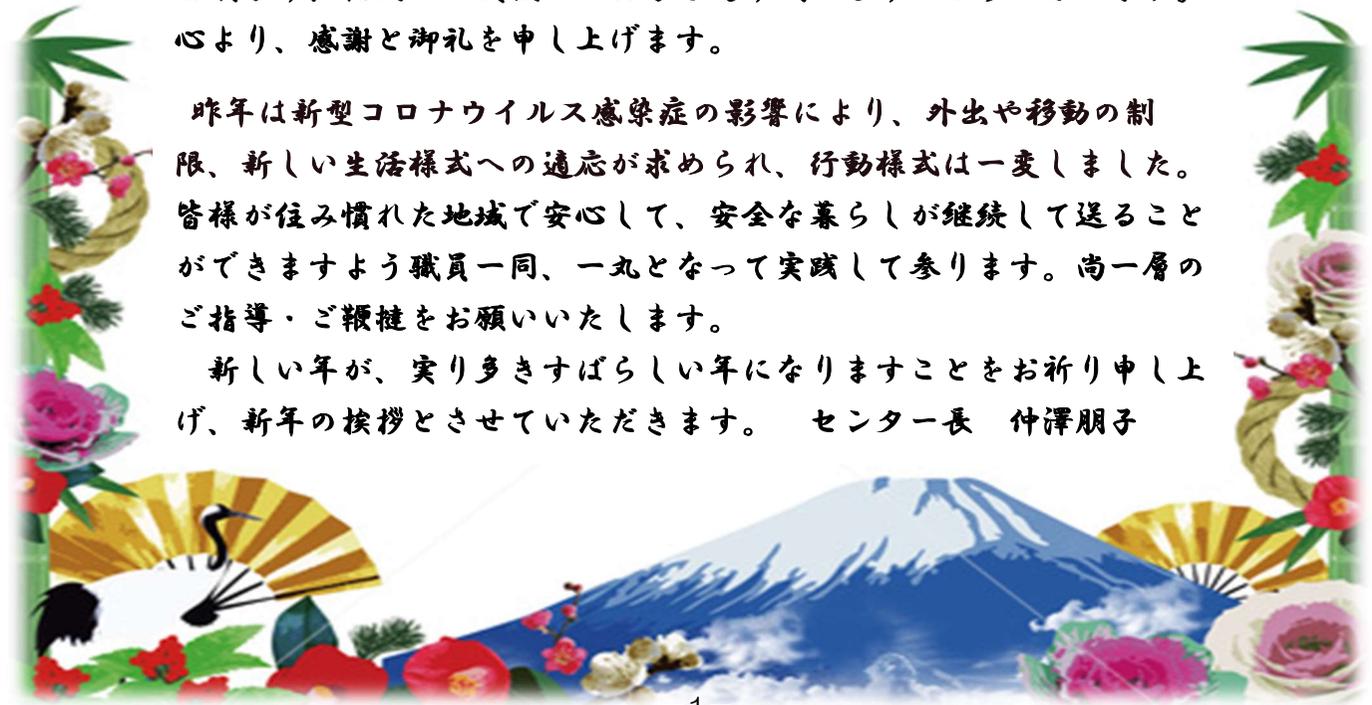


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
 日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
 心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
 皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができますよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
 新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR!
今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾉｯｼﾞ ﾏ和入 なすの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾄﾞｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

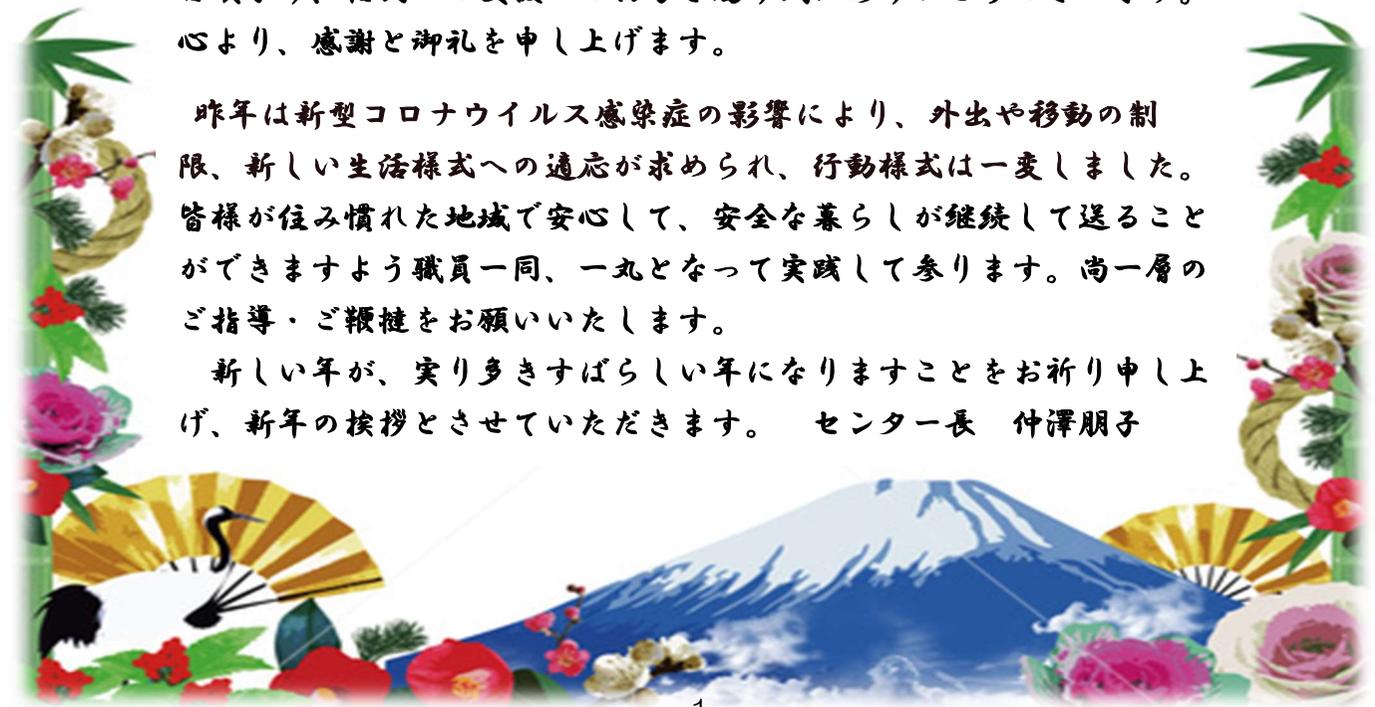


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾚﾝｼﾞﾝｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾃｯｼﾞﾖｶ-ｽ ﾅｽﾞの田舎煮 ザｰﺻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ｶﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ｷｯｸｰｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾃﾞｰｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なたの田舎煮 ﾋﾞｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗｰ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

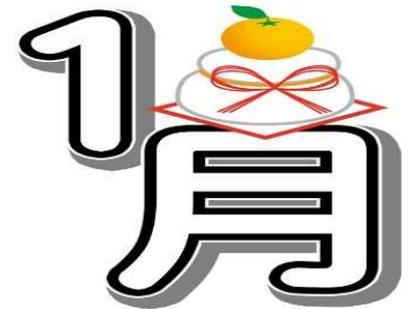
発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定

1/1~1/3 年始休み

1/21 手作りおやつ

2021年



あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾌﾟﾗｶﾞ ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾓｯﾂﾏ和え なすの田舎煮 ゼｰｻｲ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ﾄｰﾅｯ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕｯｽﾞｽｰﾌﾟ(ﾎｯﾂｷ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ(ﾓｰｽﾞ入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわらごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾟｰﾅｯ和え 豚汁(ｶﾗﾗ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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(TEL840-9195)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

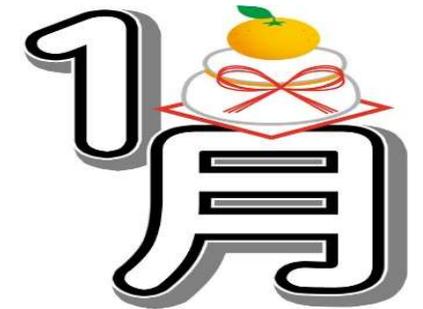


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者: 仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

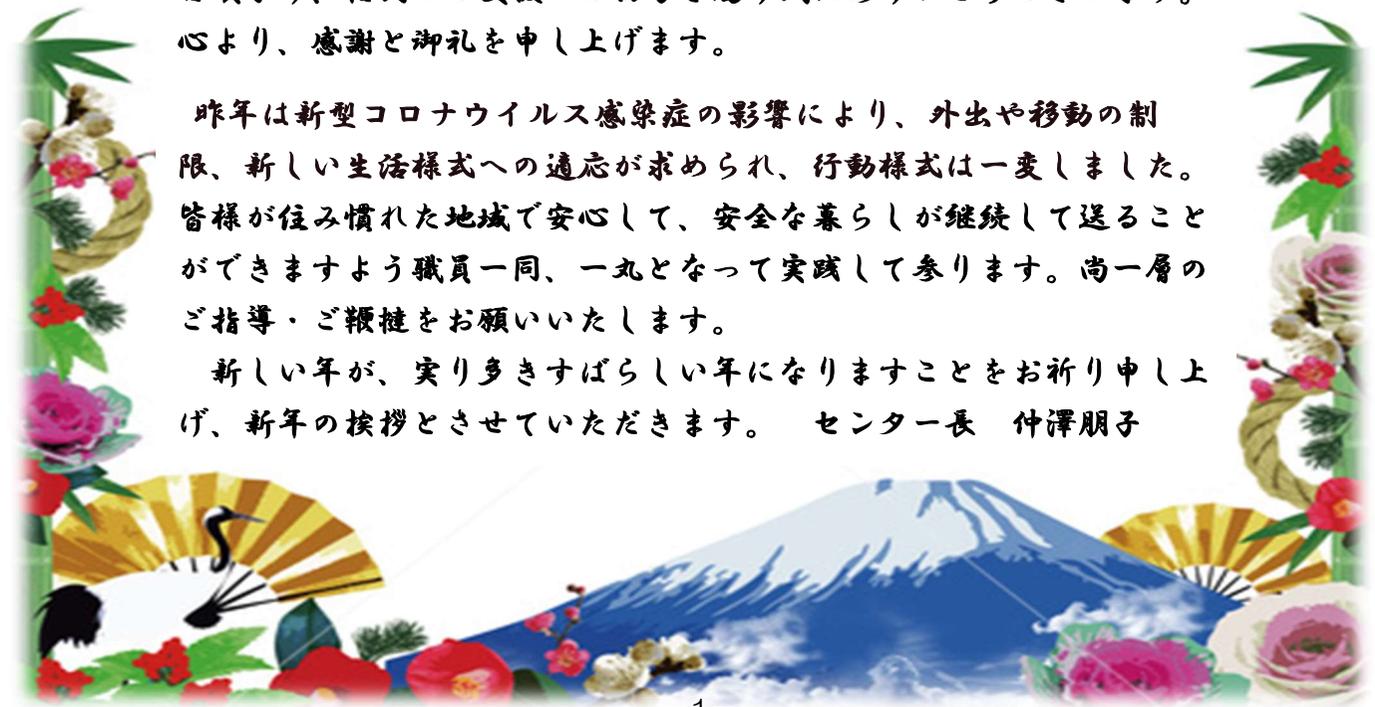


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋ﾍﾞﾝｺﾞ煮 ﾏﾝﾈﾝｼﾞﾝ ﾕﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁(焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁(煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁(クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 ﾕﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ ﾕﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ なすの田舎煮 ゼーサイ和え 味噌汁(煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁(ドーナツ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁(煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁(イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい ﾏﾝ ﾕﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ (六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁(蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁(饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ﾕﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ (ﾓｯﾄﾞｷｰ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁(煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物(クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁(ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ (ﾌﾞﾗｽ 入蒸しﾊﾟﾝ)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁(ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ﾋﾞｰﾈﾝｼﾞﾝ ﾕﾝｼﾞﾝｼﾞﾝ (ｶﾗｼ・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁(煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁(チョコパン)	615kcal	3.4g

「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

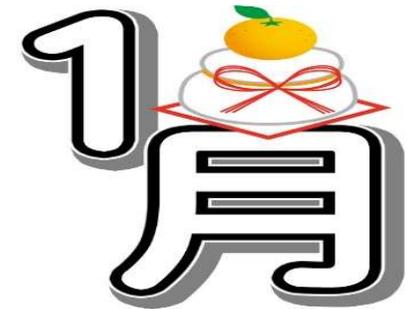


かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者：仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年

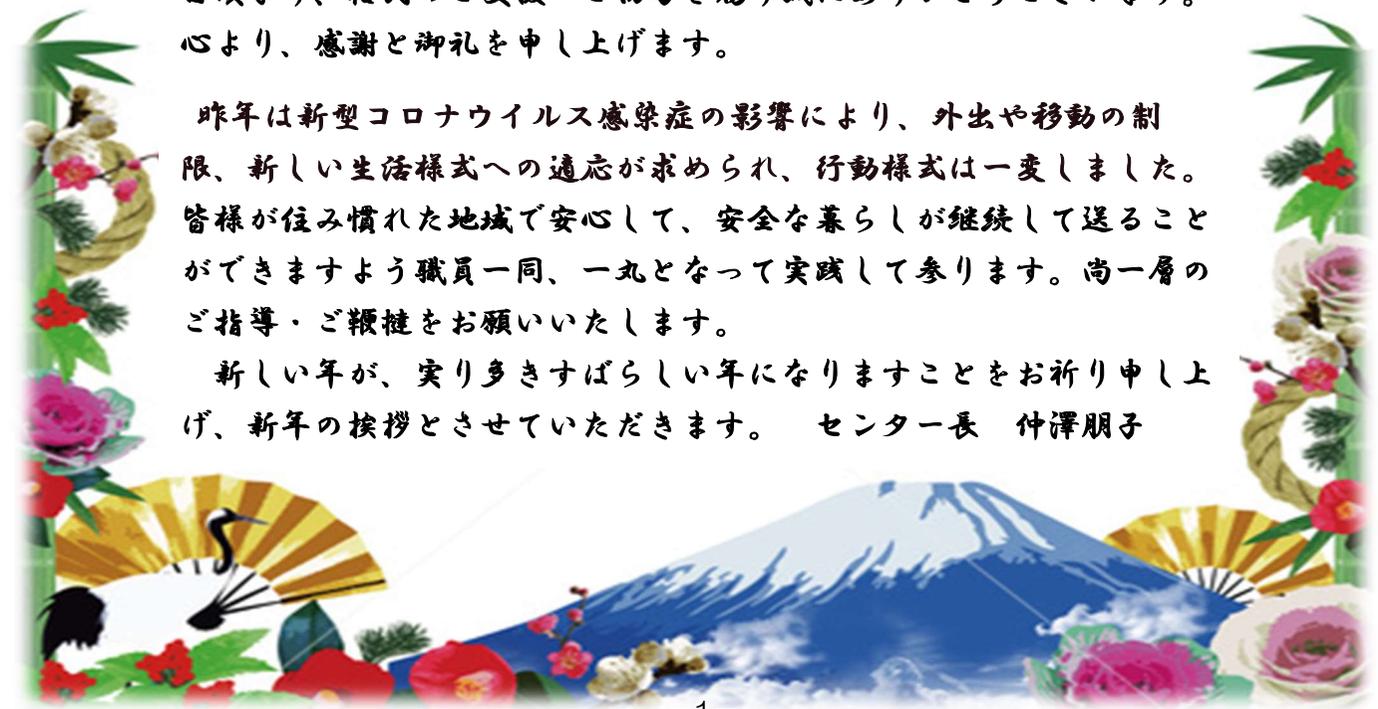


あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることが出来ますよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑



1月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	月	ご飯 赤魚ステーキ焼き さつまいも煮 豚ササガ コソムソフ (ゼリー)	620kcal	2.8g
5日	火	ご飯 鶏肉から揚げ 切干大根の炒め煮 ごま酢和え 味噌汁 (焼き芋)	696kcal	3.1g
6日	水	ご飯 ぶり焼き漬け 刻み昆布の煮物 からし和え 味噌汁 (煎餅)	602kcal	3.3g
7日	木	七草粥 鯖さんが焼き 筑前煮 酢の物 すまし汁 (クリームパン)	699kcal	3.5g
8日	金	ご飯 チョコ和え なすの田舎煮 ザーサイ和え 味噌汁 (煎餅・六方焼)	585kcal	3.2g
11日	月	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁 (ドーナツ)	657kcal	3.1g
12日	火	ご飯 鯖ごま味噌焼き じゃが芋そぼろ炒め ツナ和え すまし汁 (煎餅)	576kcal	3.1g
13日	水	ソースメンチカツ丼 ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁 (イチゴプリン)	636kcal	3.5g
14日	木	ご飯 中華五目炒め 海老しゅうまい 丸餅 中華スープ (六方焼・煎餅)	562kcal	3.8g
15日	金	小豆粥 赤魚幽庵焼き 炊き合わせ ごま和え けんちん汁 (蒸しパン)	686kcal	3.6g
18日	月	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 柚香和え 味噌汁 (饅頭)	683kcal	3.1g
19日	火	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト コソムソフ (ホットケーキ・煎餅)	706kcal	3.8g
20日	水	ご飯 さば磯香焼き かぼちゃそぼろ煮 生姜和え 味噌汁 (煎餅)	700kcal	3.1g
21日	木	ゆかり御飯 おでん ささみ和え 漬物 (クリームコロン)	672kcal	3.5g
22日	金	ご飯 和風ハンバーグ 卵の花 ごま酢和え 味噌汁 (ゼリー)	586kcal	3.5g
25日	月	あんかけ焼きそば しゅうまい 杏仁豆腐 中華スープ (チーズ入蒸しパン)	764kcal	4.1g
26日	火	ご飯 さば酢醤油焼き 刻み昆布の煮物 わさび和え 味噌汁 (ゼリー)	663kcal	3.6g
27日	水	ご飯 さわごま醤油焼き なすの田舎煮 ピンパネ和え 豚汁 (カレー・煎餅)	624kcal	2.6g
28日	木	ご飯 チキン南蛮 ふきの信田煮 からし和え 味噌汁 (煎餅)	745kcal	3.0g
29日	金	ねぎとろ丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁 (チョコパン)	615kcal	3.4g

「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

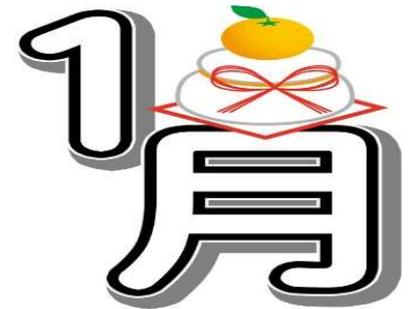


かすみがうら市坂933-1
029 (840) 9195

発行責任者：仲澤朋子

今後の予定
1/1~1/3 年始休み
1/21 手作りおやつ

2021年



あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や移動の制限、新しい生活様式への適応が求められ、行動様式は一変しました。
皆様が住み慣れた地域で安心して、安全な暮らしが継続して送ることができるよう職員一同、一丸となって実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げます。
新年の挨拶とさせていただきます。 センター長 仲澤朋子



12/25(金)忘年会を行いました。



☆お茶とお菓子で一年を振り返りみんなと盛り上がりました。



職員による歌謡ショー

乾杯のあいさつ 菅澤民夫様

2021 HAPPY NEW YEAR! 今年もよろしくお祈りします 丑

