

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 さんまの蒲焼 炒り豆腐 酢の物 味噌汁 (煎餅・チーズナゲット)	777kcal	3.2g
2日	火	助六寿司 五目豆 なめたけ和え 温麺汁 (節分おやつ)	586kcal	3.3g
3日	水	豚丼/かき揚げ丼 炊き合わせ 磯和え 味噌汁 (パウムクーヘン)	600kcal	3.4g
4日	木	ご飯 赤魚みりん漬け焼き 肉じゃが ごま和え 味噌汁 (ハバロア)	574kcal	3.2g
5日	金	ご飯 クリームコロッケ 肉団子トマト煮 花野菜サラダ コッパスープ (じゃがバター)	717kcal	3.1g
8日	月	ご飯 さば味噌煮 切干大根の炒め煮 お浸し すまし汁 (ゼリー)	654kcal	2.5g
9日	火	鶏ごぼう御飯 照り焼き(ぶり) がんも煮 浅漬 味噌汁 (キャラルー)	694kcal	3.3g
10日	水	ご飯 マーボー豆腐 えびしゅうまい ザーサイ和え 中華スープ (煎餅)	650kcal	2.9g
12日	金	ご飯 あじ生姜焼き ひじき炒め煮 ピーマン和え 味噌汁 (煎餅・黒棒)	612cal	3.8g
15日	月	オムライス 白菜クリーム煮 花野菜サラダ コンソメスープ (焼き芋)	719kcal	3.5g
16日	火	ご飯 つくねの磯辺焼き ぜんまいの煮物 ごま酢和え 味噌汁 (煎餅)	599kcal	3.1g
17日	水	ご飯 白身魚クリームシチュー ほうれん草ソテー 明太子ポテト トマトスープ (甘納豆・煎餅)	718kcal	3.4g
18日	木	ご飯 さば漬け焼き ひじきれんこん 柚香和え 味噌汁 (エリゼ)	658kcal	3.1g
19日	金	梅しらすご飯 鶏肉ごま味噌焼き かぼちゃ煮 甘酢和え すまし汁 (ゼリー)	563kcal	2.9g
22日	月	ご飯 あじフライ じゃが芋金平 わさび和え 味噌汁 (煎餅)	739kcal	3.0g
24日	水	わかめ御飯 おでん 梅肉和え 漬物 (フルーツパン)	652kcal	3.5g
25日	木	スパゲッティ (ミート) 野菜サラダ フルーツ(バナナ) コッパスープ (ヨーグルト)	612kcal	3.6g
26日	金	ご飯 赤魚磯香焼き 卵の花 ザーサイ和え 豚汁 (ドーナツ)	607kcal	3.2g



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

2/2 節分祭

2/11 休業日(建国記念の日)

2/23 休業日(天皇誕生日)

2021年



あゆみの畑で採れた里芋の皮むきをしました(^-^)

「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)

里芋の皮をおき、煮て美味しく食べました。



1/21 (木)【手作りおやつ(お好み焼き)】



～ お願い ～

感染対策のため、常時換気を行っています。風が入り寒く感じることもあると思います。膝掛け、上着、手袋などで調節をしていただくと良いかもしれません。また、持ち物が増えるこの時期に、もう一度お名前が書かれているか確認をお願いいたします。何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。