

## 3月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ドライカレー 目玉焼き フルーツヨーグルト 野菜スープ (ピタット)	760kcal	3.5g
2日	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 なめたけ和え 味噌汁(プリン)	659kcal	3.2g
3日	水	ちらし寿司 炊き合わせ 卵豆腐 すまし汁 (さくらどら焼き)	713kcal	3.4g
4日	木	ご飯 鶏肉甘酢炒め さつま芋の甘煮 浅漬け 味噌汁 (煎餅・フッ)	684kcal	3.3g
5日	金	ご飯 鯖みりん漬焼き 竹輪の炒り煮 しその実和え 味噌汁 (かっぱえびせん)	560kcal	3.8g
8日	月	ご飯 さば酢醤油焼き ひじきれんこん わさび和え 味噌汁(饅頭・煎餅)	675kcal	3.0g
9日	火	えびピラフ ロールキャベツ かぼちゃサラダ コーンスープ (ピタット)	708kcal	2.9g
10日	水	ご飯 チーズはんぺんフライ 刻み昆布炒め煮 柚香和え 味噌汁 (ゼリー)	632kcal	3.8g
11日	木	ご飯 さわら生姜焼き なすの田舎煮 お浸し 味噌汁 (ヨーグルト)	644kcal	2.8g
12日	金	親子丼 ふき炒め煮 浅漬け 味噌汁 (パウンドケーキ)	719kcal	3.6g
15日	月	ゆかりご飯 鶏肉塩麹焼き 炊き合わせ 甘酢和え 味噌汁 (チーズ蒸パン)	653kcal	2.7g
16日	火	ご飯 赤魚磯香焼き 切干大根の炒め煮 おかか和え 味噌汁 (煎餅)	492kcal	3.3g
17日	水	ご飯 豚肉朝鮮焼き 卵の花 磯和え 味噌汁 (甘食)	655kcal	2.7g
18日	木	三色丼 ひじき炒め煮 浅漬け 味噌汁 (抹茶プリン)	573kcal	3.3g
19日	金	ご飯 さんま塩焼き 里芋そぼろ煮 漬物 豚汁 (黒棒・煎餅)	710kcal	2.7g
22日	月	ご飯 照り焼き(ぶり) 根菜煮 ピタット和え 味噌汁 (ゼリー)	599kcal	2.4g
23日	火	おにぎり(2ヶ) ささみ梅しそ揚げ 若竹煮 からし和え 味噌汁(お花見菓子)	652kcal	3.6g
24日	水	ご飯 さばごま醤油焼き ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁 (パウンド・煎餅)	692kcal	3.5g
25日	木	ソース焼きそば 冷奴 ナムル 中華スープ (煎餅)	544kcal	3.1g
26日	金	ご飯 あじ蒲焼き 五目豆 おかか和え 味噌汁 (クッキー2種)	655kcal	3.0g
29日	月	ご飯 さわら幽庵焼き 刻み昆布の煮物 青じそ和え 味噌汁 (煎餅)	565kcal	3.4g
30日	火	ご飯 マホ-豆腐 しゅうまい(2種) ガーサイ和え 中華スープ (フッ・煎餅)	665kcal	3.4g
31日	水	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト コリアンソープ (歌舞伎揚げ)	741kcal	3.9g

「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)



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

3/1~3/5 体重測定

3/3 ひな祭り

3/15 防災訓練

2021年



あゆみの裏の梅畑も満開です

# 2/2(火)【節分】



今年は147年ぶりに2/2の節分となりました。



おやつは豆で作ったきな粉と抹茶味のデザートを作りました。  
お茶は豆を入れて福茶。お茶と一緒に福も飲みました。



春が来た!

あゆみにもあちらこちらに春が近づいてきています。

梅



チューリップ

水仙