

7月の献立予定表

日付	曜日	献立	カロリー
1日	木	ご飯 さばねぎみそ焼き 刻み昆布の煮物 なめたけ和え すまし汁（南瓜蒸しパン）	695kcal
2日	金	ご飯 鮭マヨネーズ焼き ジャが芋バター炒め レンコン和え コッパースープ（ゼリー）	548kcal
5日	月	えびピラフ 肉団子トマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ（マカニきなこ）	718kcal
6日	火	ご飯 ぶり生姜煮 ぜんまい煮物 磯和え 味噌汁（ヨーグルト）	620kcal
7日	水	七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ とろろ和え フルーツ（りんご）（七夕ゼリー）	631kcal
8日	木	ご飯 鶏肉香味焼き ひじき炒り煮 ザーサイ和え 味噌汁（みるく棒・煎餅）	611kcal
9日	金	ご飯 和風ハンバーグ きんぴらごぼう ツナ和え 味噌汁（煎餅）	623kcal
12日	月	ご飯 サーモンピタカ さつま芋和え 花野菜サラダ コッパースープ（コーヒゼリー）	657kcal
13日	火	とうもろこし御飯 肉団子オムレツ炒め マカロニサラダ 漬物 味噌汁（煎餅・饅頭）	686kcal
14日	水	ご飯 あじみりん漬け焼き なすの油味噌 かに和え すまし汁（パウンドケーキ）	652kcal
15日	木	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ（煎餅）	660kcal
16日	金	ご飯 赤魚ごま味噌焼き ひじき炒め煮 ピーマン和え すまし汁（クリームパン）	650kcal
19日	月	焼き鳥丼 なすのおかか煮 柚香和え 味噌汁（ホットケーキ・煎餅）	623kcal
20日	火	ご飯 さわら塩麴焼き 蓮根ひき肉炒め のり酢和え 味噌汁（豆蒸しパン）	700kcal
21日	水	ご飯 揚げうどん 中華風冷奴 もやし中華和え わかめスープ（えびせん）	611kcal
22日	木	ご飯 あじフライ ゴーヤチャンプルー 浅漬け 味噌汁（ところてん）	662kcal
26日	月	ご飯 さんまの蒲焼 炒り豆腐 わさび和え 味噌汁（煎餅）	719kcal
27日	火	ご飯 マーボー豆腐 えびしゅうまい もやし中華 中華スープ（ゼリー）	663kcal
28日	水	あなごちらし 卵豆腐 菜果なます すまし汁（人形焼き）	607kcal
29日	木	ご飯 豚肉朝鮮焼き きんぴらごぼう ピーマン和え 味噌汁（パウンドケーキ）	703kcal
30日	金	ご飯 白身魚フライ 五目豆 おかか和え 味噌汁（煎餅・ドーナツ）	736kcal

「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 路川）



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 セタ

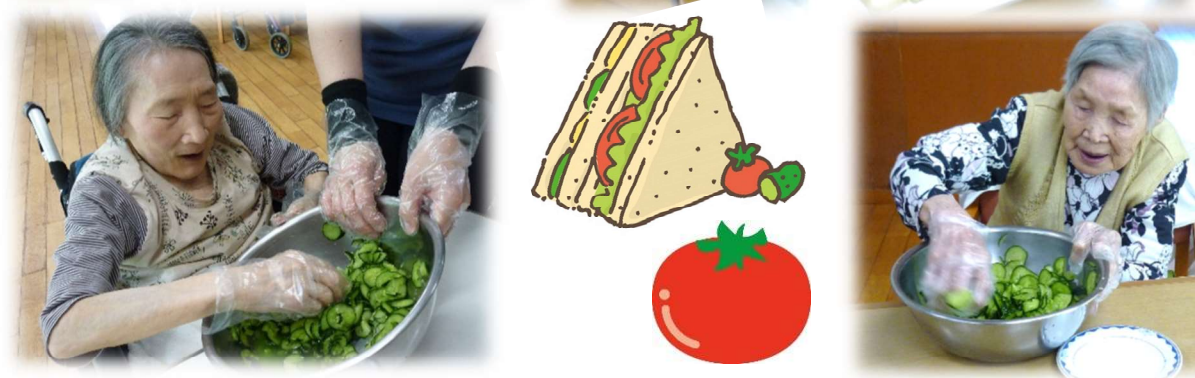
1/23 休業日
(スポーツの日)

2021年



【防災訓練】みんな安全に避難出来ました

6/18 (金) 手作りおやつ 《小倉トースト・ツナサンド》



6/22 (火) 防災訓練



あゆみの畑で収穫しました。
たたききゅうりを作ってみんなで食べ
ました。(^-^)



久保田様より朝顔を2鉢
頂きました。ありがとう
ございました。

