

日付	曜日	献立	カロリー
2日	月	ゆかりご飯 鶏肉もろみ味噌焼き ひじきれんこん 生姜和え すまし汁 (キャロット)	534kcal
3日	火	ご飯 赤魚おろし醤油焼き がんも煮 味噌汁 (あんみつ)	610kcal
4日	水	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋切昆布煮 柚香和え 味噌汁 (サレ・煎餅)	607kcal
5日	木	天津飯 ぎょうざ ガーサイ和え 中華スープ (煎餅)	634kcal
6日	金	ご飯 さわらごま醤油焼き 筑前煮 浅漬け 味噌汁 (マヨ・フリ)	612kcal
9日	月	ご飯 赤魚明太マヨ焼き 野菜コンソメ煮 花野菜サラダ トマトスープ (煎餅)	613kcal
10日	火	夏野菜カレーライス グリーンサラダ ルーヨーグルト コッルスープ (パウダー)	779kcal
11日	水	ご飯 さばねぎみそ焼き ひじきと大豆の煮物 わさび和え すまし汁 (ゼリ)	633kcal
12日	木	ご飯 照り焼き (ぶり) ぜんまい炒め煮 ささみ和え 味噌汁 (カレー・煎餅)	654kcal
13日	金	豆御飯 揚げ出し豆腐 精進炒め 酢味噌和え すまし汁 (おはぎ)	660kcal
16日	月	ご飯 さば生姜煮 刻み昆布の煮物 柚香和え 味噌汁 (チーズ 蒸しパン)	739kcal
17日	火	ご飯 あじ漬け焼き 切干大根の炒め煮 のり酢和え 味噌汁 (煎餅・饅頭)	617kcal
18日	水	麦ご飯 鶏から揚げ甘辛あん とろろ 浅漬け 味噌汁 (ところてん)	560kcal
19日	木	スタミナ丼 もやし中華風和え フルーツ (スイカ) 味噌汁 (ヨーグルト)	556kcal
20日	金	ご飯 さんま当座煮 ゴーヤチャンプルー ごま和え 味噌汁 (煎餅)	708kcal
23日	月	オムライス 花野菜サラダ フルーツ (パイ) コッルスープ (甘納豆・煎餅)	645kcal
24日	火	ご飯 サバの竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 からし和え 味噌汁 (ゼリ)	708kcal
25日	水	冷し中華 ぎょうざ フルーツポンチ (煎餅)	608kcal
26日	木	五目御飯 鮭塩焼き じゃが芋金平 生姜和え 味噌汁 (パウダー ケーキ)	708kcal
27日	金	ご飯 オイスターソース炒め 炊き合わせ ガーサイ和え 中華スープ (クリームパン)	648kcal
30日	月	ご飯 コロッケ きんぴらごぼう ささみ和え 味噌汁 (パパ・ア)	668kcal
31日	火	チャーハン しゅうまい 春雨中華サラダ 中華スープ (饅頭)	625kcal

「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。



## 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

2021年



### 今後の予定

8/18 手作りおやつ

8/23~27 体重測定



《七夕飾りの制作》 願いごとは真剣です!

7/1 (木) ~7/6 (火) 七夕飾り制作週間



7/7 (水) 七夕



折本律子様より  
ご自宅の畑で採れた  
トマトをいただき、  
皆でおやつ時間に  
食べました。  
ご馳走様でした。

茨城県退職公務員連盟  
石岡新治支部様より  
タオルの寄付をいただきました。  
ありがとうございました。