

9月の献立予定表

日付	曜日	献立	カロリー
1日	水	ご飯 さわら酢醤油焼き 五目豆 お浸し 味噌汁 (レズン蒸しパン)	635kcal
2日	木	チキンカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト コッスルーフ (ドーナツ)	711kcal
3日	金	ご飯 あじみりん漬け焼き 根菜煮 生姜和え 味噌汁 (黒棒・煎餅)	568kcal
6日	月	混ぜご飯 さんまの蒲焼き さつま芋の甘煮 なめたけ和え 味噌汁 (煎餅)	768kcal
7日	火	ご飯 サーモンフライ 蓮根のきんぴら 酢の物 味噌汁 (マコモきなこ)	683kcal
8日	水	焼き鳥丼 ツナ煮 明太ポテト 味噌汁 (フジパン)	635kcal
9日	木	ご飯 サバおろし醤油焼き 刻み昆布の煮物 しそ和え 味噌汁 (六方焼き・煎餅)	688kcal
10日	金	ご飯 トマト煮込みハバーグ ジャーマンポテト コルカド コッスルーフ (コヒーゼリー)	750kcal
13日	月	ご飯 肉団子オムレツ炒め えびしゅうまい もやし中華風和え 中華スープ (ドーナツ・煎餅)	688kcal
14日	火	ご飯 鯖ごま醤油焼き 筑前煮 ピーナツ和え 味噌汁 (歌舞伎揚げ)	662kcal
15日	水	ハヤシライス かにサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (ゼリー)	608kcal
16日	木	ご飯 あじ磯香焼き 卵の花 生姜和え 豚汁 (煎餅)	643kcal
17日	金	ちらし寿司 天ぷら きのことろ かぼちゃ茶巾 すまし汁	703kcal
21日	火	ご飯 ホイコーロー 中華風冷奴 ナムル 中華スープ (お月見おやき)	558kcal
22日	水	ご飯 カレイ煮つけ 春雨肉炒め わさび和え 味噌汁 (煎餅・レズンソフト)	572kcal
23日	木	カツ丼 じゃが芋の金平 浅漬け 味噌汁 (おはぎ)	792kcal
24日	金	ご飯 さば味噌煮 切干大根の炒め煮 お浸し すまし汁 (煎餅)	652kcal
27日	月	ご飯 鶏マーマレード焼き インドアツポテト かにマヨネーズ コッスルーフ (Iリゼ)	647kcal
28日	火	さつま芋御飯 鮭塩焼き 厚揚げの煮物 漬物 味噌汁 (煎餅・クッキー)	562kcal
29日	水	ご飯 メンチカツ なすのおかか煮 塩昆布和え 味噌汁 (フルツパン)	695kcal
30日	木	ご飯 鯖ねぎみそ焼きひじきと大豆の煮物 からし和え すまし汁 (パン・アツパン)	615kcal



「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
9/17 敬老会
9/20 休業日
(敬老の日)



今年のアゆみの畑は豊作です!

8/18 (水) 手作りおやつの日

あゆみの畑で出来たスイカとフルーツ缶を使って
みんなでフルーツ盛り合わせをつくりました。



美味しそう!(^^)!



お知らせ
9月20(月)敬老の日の祝日は
聖朋会あゆみは休業日です

