

11月の献立予定

日付	曜日	献立	カロリー
1日	月	ご飯 鮭みりん漬け焼き 五目豆 酢の物 味噌汁 (ゼリー)	524kcal
2日	火	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト ヨツメズ (煎餅・黒棒)	626kcal
3日	水	ご飯 あじフライ ひじきと大豆の煮物 柚香和え 味噌汁 (あんぱん)	698kcal
4日	木	ご飯 和風ハンバーグ なすのおかか煮 しらす和え 味噌汁 (焼き芋)	654kcal
5日	金	三色丼 蓮根のきんぴら 浅漬け 味噌汁 (かたどケーキ)	648kcal
8日	月	五目御飯 おでん ごま和え 漬物 (ドーナツ)	663kcal
9日	火	ご飯 赤魚幽庵焼き ひじきれんこん 酢の物 豚汁 (イチャブリ)	559kcal
10日	水	ふわとろオムライス 野菜サラダ フルーツ和え ヨツメズ (豆蒸しパン)	671kcal
11日	木	ご飯 サーモンフライ きんぴらごぼう からし和え 味噌汁 (煎餅)	684kcal
12日	金	ご飯 マボ-豆腐 しゅうまい 春雨の中華風和え 中華スープ (かたど・煎餅)	672kcal
15日	月	ご飯 つくね照り焼き 刻み昆布の煮物 浅漬け 味噌汁 (煎餅)	594kcal
16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 (饅頭)	660kcal
17日	水	おにぎり 鯖もろ味噌焼き お浸し 芋煮汁 (煎餅・ブツ)	788kcal
18日	木	カレーライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ (ゼリー)	650kcal
19日	金	ご飯 鶏肉おろし醤油焼き ぜんまいの炒め煮 わさび和え 味噌汁 (パッティツ)	663kcal
22日	月	ご飯 サバ竜田揚げ 蓮根のきんぴら 柚香和え 味噌汁 (手作りおやつ)	699kcal
24日	水	ご飯 厚揚げ五目炒め えびしゅうまい 塩昆布和え 中華スープ (ゼリー)	554kcal
25日	木	あんかけ焼きそば ナムル 杏仁豆腐 わかめスープ (パウンドケーキ)	697kcal
26日	金	ご飯 鯖ごま醤油焼き 卵の花 ピーナツ和え 味噌汁 (煎餅)	614kcal
29日	月	キーマカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト ヨツメズ (かっぱえびせん)	682kcal
30日	火	ご飯 豚肉の生姜焼 切り干し大根の炒め煮 からし和え 味噌汁(りんご蒸しパン)	619kcal



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



社会福祉法人
聖朋会

発行責任者：仲澤朋子

今後の予定

11/18 防災訓練

11/22 手作りおやつ

11/23 休業日
(勤労感謝の日)



2021年

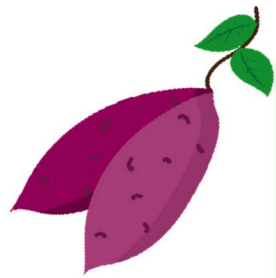


収穫の秋！あゆみの畑でかぶをとりました



「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。





10/19 (火) 手作りおやつの日

あゆみの畑で収穫したさつまいもを使って
スイートポテトを作りました。



10/25 (月) ~10/29 (金) 花壇・畑づくり



花壇・畑づくりを全面協力
していただいた久保田さん
ありがとうございました。