

日	曜	献立	カロリー	塩分
4日	水	ご飯 鮭ｽﾀｰﾄﾞ 焼き さつま芋の甘煮 丼ｸﾞﾗﾌﾞ ﾂｯﾌﾟｽｰﾌﾟ (煎餅)	666kcal	2.3g
5日	木	ご飯 つくね照り焼き 五目豆 おかか和え 味噌汁 (蒸しﾊﾟﾝ)	688kcal	3.1g
6日	金	ご飯 ｶﾞの竜田揚げ ひじきれんこん ささみ和え 味噌汁 (ﾌﾟﾘﾝ)	658kcal	2.9g
9日	月	ご飯 赤魚もろ味噌焼き なすの田舎煮 おかか和え すまし汁 (煎餅)	628kcal	2.8g
10日	火	チャーハン しゅうまい 春雨中華ｸﾞﾗﾌﾞ 中華ｽｰﾌﾟ (ﾌﾙｰﾂﾊﾟﾝ)	704kcal	3.7g
11日	水	ご飯 ｶｲﾐそれぞれ煮 卵の花 わさび和え 味噌汁 (饅頭)	617kcal	2.8g
12日	木	味噌丼ｸﾞﾗﾌﾞ 切干大根の炒め煮 浅漬け すまし汁 (黒糖寒天)	585kcal	3.4g
13日	金	ご飯 鮭幽庵焼き 肉じゃが からし和え 味噌汁 (ﾊﾞﾙｸﾞｰﾙ)	655kcal	2.9g
16日	月	ご飯 ﾏｰﾎﾞ-豆腐 ﾊﾝﾊﾟﾝ ﾂｯﾌﾟ ﾑﾙｰｽﾞ (ｷｯﾁﾝ) 中華ｽｰﾌﾟ (あんまん)	660kcal	2.4g
17日	火	ご飯 ｶｲねぎ味噌焼き 五目豆 ｷﾞ和え すまし汁 (ﾊﾞﾊﾟｯ)	533kcal	2.9g
18日	水	菜飯 おでん ささみ和え 漬物 (ﾊﾞﾙｸﾞｰﾙ)	685kcal	3.5g
19日	木	ご飯 さばおろし醤油焼き なすのおかか煮 なめたけ和え 味噌汁 (煎餅、ｼﾙｸ棒)	735kcal	3.0g
20日	金	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト (ｷﾞﾗﾙﾄﾞ)	688kcal	3.1g
23日	月	オムライス ﾞﾞｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 花野菜ｸﾞﾗﾌﾞ ﾂｯﾌﾟｽｰﾌﾟ (蒸しﾊﾟﾝ)	750kcal	3.2g
24日	火	ご飯 白身魚ｽﾀｰﾄﾞ 焼き ひじきれんこん お浸し 味噌汁 (ﾌﾗｲﾄﾞ 饅頭、煎餅)	606kcal	2.6g
25日	水	あんかけ焼きそば ぎょうざ 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ (ﾂﾞｰｸﾞﾙﾄ)	645kcal	3.7g
26日	木	ご飯 赤魚みりん漬け焼き さつま芋の甘煮 ささみ和え 味噌汁 (ﾄﾞｰﾅｯﾄ)	595kcal	2.5g
27日	金	ご飯 ｷﾞﾝ南蛮 炊き合わせ ﾞﾞｰｷ和え 味噌汁 (煎餅)	689kcal	3.1g
30日	月	ご飯 あじ塩焼き 蓮根のきんぴら 錦糸和え 味噌汁 (ﾌﾟﾘﾝ)	538kcal	3.2g
31日	火	カレーライス ﾞﾞｰﾞｰサラダ フルーツヨーグルト (ｷﾞｯﾎﾟ ﾑﾙｰｽﾞ)	674kcal	3.4g

「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。



あゆみだより

デイサービスセンターあゆみ



社会福祉法人
聖朋会

かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者：仲澤朋子

1月の行事予定

1/4 利用開始

1/9 成人の日 (営業日)

1/20 誕生会

2023年



© dak

あけましておめでとうございます。

すがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

皆さまが一番好きな場所で安心して、安全に暮らせることができますよう、職員一同一丸となって在宅ケアを実践して参ります。
尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。センター長 仲澤朋子





令和5年も 皆さんと共に

