

日付	曜	献立	カロリー	塩分
1日	水	ご飯 さば味噌煮 炒り豆腐 柚香和え すまし汁 (煎餅・ホットケーキ)	723kcal	2.8g
2日	木	ご飯 豚肉朝鮮焼き がんも煮 なめたけ和え 味噌汁 (パン・デザート)	725kcal	3.2g
3日	金	助六寿司 五目豆 からし和え 温麺汁 (黒棒・青のりおかき)	586kcal	3.3g
6日	月	鶏ごぼう御飯 さば磯香焼き 精進炒め 漬物 味噌汁 (クリームパン)	698kcal	3.1g
7日	火	ご飯 鮭当座煮 きんぴらごぼう おかか和え 味噌汁 (煎餅)	559kcal	2.7g
8日	水	ご飯 豚スタミナ焼き 厚揚げの煮物 ごま酢和え 味噌汁 (蒸しパン)	761kcal	2.8g
9日	木	かき揚げ丼 筑前煮 ツナ和え 味噌汁 (ゼリー)	731kcal	3.8g
10日	金	ご飯 煮込みハバーグ ジャーマンポテト 花野菜サラダ コッパムーブ (カレー・煎餅)	666kcal	3.8g
13日	月	ご飯 豚肉生姜焼き ひじき炒め煮 白和え 味噌汁 (煎餅・どら焼き)	691kcal	3.0g
14日	火	ご飯 あじフライ 刻み昆布の煮物 青しそ和え 味噌汁 (パン・クッキー)	672kcal	2.6g
15日	水	キーマカレー 目玉焼き ルーチョーグルト (煎餅)	721kcal	2.6g
16日	木	ご飯 さわらごま味噌焼き なすのおかか煮 なめたけ和え けんちん汁 (饅頭)	715kcal	3.5g
17日	金	菜飯 おでん 柚香和え 漬物 (フルーツ)	613kcal	3.2g
20日	月	ねぎとろ丼 切干大根の炒め煮 浅漬け 味噌汁 (ホットケーキ)	509kcal	3.1g
21日	火	ご飯 豆腐ハバーグ なすの田舎煮 からし和え 味噌汁 (焼き芋)	694kcal	3.1g
22日	水	ご飯 白身魚フライ ふきの信田煮 ピーマン和え 味噌汁 (水羊羹)	776kcal	2.5g
23日	木	ひじき御飯 鶏肉ねぎ醤油焼き 精進炒め 漬物 味噌汁 (煎餅・クッキー)	639kcal	3.6g
24日	金	ご飯 ぶり照り焼き ふろふき大根ゆず味噌 のり酢和え すまし汁 (かっぱえびせん)	561kcal	2.3g
27日	月	ご飯 刈りカツ ひじき炒め 浅漬け 味噌汁 (ゼリー)	621kcal	3.1g
28日	火	ご飯 赤魚幽庵焼き 肉じゃが カニマヨ和え 味噌汁 (煎餅・黒棒)	641kcal	3.0g

「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。



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

2月の行事予定

2/3 節分祭

2/14 手作りおやつの日

2/23 天皇誕生日 (営業日)

2023年



【忘年会】ボランティアの皆さんと餅つきをしました

12/28(水) 忘年会・餅つき



【福笑い】今年の笑い始めです

初笑い



1/20(金) 誕生会

