

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	水	ご飯 鶏肉梅味噌焼き 精進炒め ツナ和え すまし汁 (ヨーグルト)	554kcal	3.3g
2日	木	ご飯 あじ酢醤油焼き ぜんまい炒め煮 わさび和え 味噌汁 (ドーナツ)	582kcal	2.8g
3日	金	ちらし寿司 炊き合わせ 卵豆腐 すまし汁 (桜どら焼き)	640kcal	3.5g
6日	月	ご飯 かいねぎ味噌焼き 里芋そぼろ煮 なめたけ和え すまし汁 (あんぱん)	560kcal	2.4g
7日	火	五目御飯 つくね照り焼き ひじきれんこん 漬物 味噌汁 (ゼリー)	578kcal	2.9g
8日	水	ご飯 あじみりん漬け焼き 切干大根の炒め煮 柚香和え 豚汁 (蒸しパン)	648kcal	3.1g
9日	木	天津飯 ナムル 杏仁豆腐 中華スープ (黒糖寒天)	566kcal	3.4g
10日	金	ご飯 サバの竜田揚げ 刻み昆布の煮物 お浸し 味噌汁 (煎餅2種)	678kcal	3.3g
13日	月	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト (ビスケット)	715kcal	3.2g
14日	火	ご飯 ぶり生姜焼き 根菜煮 ピーナツ和え 味噌汁 (たこ焼き)	589kcal	2.9g
15日	水	ご飯 白身魚明太味噌焼き ジャーマンポテト 花野菜サラダ コッパムーフ (煎餅、黒棒)	628kcal	2.9g
16日	木	ご飯 チンジャオロース がんも煮 ナムル 味噌汁 (プリン)	678kcal	2.7g
17日	金	焼き鳥丼 なすのおかか煮 浅漬け 味噌汁 (フルーツパン)	718kcal	3.4g
20日	月	ご飯 ホッケ塩焼き たけのこの炒め煮 わさび和え けんちん汁 (バナナケーキ煎餅)	630kcal	2.9g
21日	火	ご飯 から揚げ (甘辛あん) ぜんまい煮物 柚香和え 味噌汁 (牡丹餅)	649kcal	2.4g
22日	水	三食丼 きんぴらごぼう 浅漬け 味噌汁 (キャラメルパン)	567kcal	3.4g
23日	木	ご飯 さば味噌煮 蓮根ひき肉炒め ごま和え すまし汁 (蒸しパン)	775kcal	3.2g
24日	金	ご飯 鮭マズメ焼き 卵の花 からし和え 味噌汁 (ジャポニカポテト)	555kcal	2.8g
27日	月	ご飯 ぶり大根 炒り豆腐 生姜焼き 味噌汁 (煎餅)	622kcal	3.4g
28日	火	中華丼 えびしゅうまい ナムル わかめスープ (ジャポニカ)	629kcal	3.4g
29日	水	ご飯 サモライ 刻み昆布の煮物 お浸し 味噌汁 (焼き芋)	645kcal	2.8g
30日	木	チキンカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト (煎餅、加工)	724kcal	3.0g
31日	金	ご飯 さわら梅味噌焼き 切干し大根の炒め煮 菜種和え すまし汁 (ゼリー)	568kcal	3.0g



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

3月の行事予定

- 3/3 ひな祭り
- 3/15 防災訓練
- 3/21 春分の日 (休業日)
- 3/22 誕生会

2023年



2/3 節分祭 鬼をやっつけ、厄払いしました。

「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。

2/3 (金) 節分祭



2/14 (金) 手作りおやつ (バレンタインチョコ)



2/20 (月) 誕生会

