

今月の献立予定表

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
3日	月	おにぎり ささみ梅しそ揚げ 炊き合わせ からし和え 味噌汁 (桜蒸しパン)	714kcal	3.6g
4日	火	ご飯 あじ当座煮 卵の花 柚香和え 味噌汁 (じゃこ揚げせん)	615kcal	2.9g
5日	水	ご飯 つくねの磯辺焼き ふきの炒め煮 おかか和え 味噌汁 (ちま子)	674kcal	2.8g
6日	木	ご飯 さわら西京焼き 若竹煮 わさび和え すまし汁 (ババロア)	534kcal	3.2g
7日	金	ビビンバ丼 温泉卵 杏仁豆腐 中華スープ (丸ぼうろ・煎餅)	654kcal	3.4g
10日	月	豚丼 冷奴 青しそ和え 味噌汁 (ゼリー)	534kcal	2.7g
11日	火	ご飯 さば塩焼き 根菜煮 お浸し 味噌汁 (饅頭・煎餅)	631kcal	3.0g
12日	水	豆御飯 ぶり照り焼き かぼちゃ煮 酢の物 味噌汁 (フリット)	678kcal	3.5g
13日	木	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 花野菜サラダ コソメスープ (煎餅)	619kcal	3.2g
14日	金	ご飯 白身魚フライ 精進炒め ピーナツ和え 味噌汁 (饅頭)	626kcal	3.0g
17日	月	ご飯 あじ漬け焼き なすの油味噌 ごま和え けんちん汁 (パウムク)	729kcal	3.6g
18日	火	ご飯 豚肉朝鮮焼き ぜんまいの煮物 春雨中華サラダ 中華スープ (あんみつ)	653kcal	3.1g
19日	水	えび天丼 若竹煮 浅漬け 味噌汁 (煎餅・饅頭)	682kcal	3.6g
20日	木	ご飯 赤魚の幽庵焼き 五目豆 おかか和え 味噌汁 (パウンドケーキ)	683kcal	3.0g
21日	金	カレーライス コールスロー フルーツヨーグルト (今川焼)	744kcal	3.0g
24日	月	たけのご御飯 豚つくね味噌焼き ひじきれんこん 漬物 すまし汁 (饅頭・煎餅)	692kcal	2.8g
25日	火	ナポリタン 花野菜サラダ フルーツ(ゆい) コーンスープ (蒸しパン)	798kcal	3.5g
26日	水	ご飯 さば生姜煮 卵の花 わさび和え 味噌汁 (ゼリー)	585kcal	2.5g
27日	木	ソースカツ丼 きんぴらごぼう カルピッシュ (パイ) 味噌汁 (ヨーグルト)	639kcal	2.9g
28日	金	ご飯 マポ-豆腐 えびしゅうまい パンパッ - 中華スープ (クッキー2種)	684kcal	3.2g

「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



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

2023年

4月

4月の行事予定

- 4/18 誕生会
- 4/17~21 身体測定
- 4/27 制作
- 4/24~28 花壇・畑作り

3/3 ひな祭り

壁掛けお雛様を作りました



社会福祉法人
聖朋会 デイサービスセンターあゆみ
居宅介護支援事業 (ケアプラン作成)

景勝地・歩道で美しい霞ヶ浦の風景を楽しみながら、
憩いのひとときをお過ごしいただけます。

〒300-0214 茨城県かすみがうら市坂933-1
https://www.seihoukai-ibaraki.org/ayumi/ TEL.029-840-9195

ここから「あゆみブログ」が見られます! 👍

3/3 (金) ひな祭り



3/17 (金) 制作 (お皿作り)



3/22 (水) 誕生会



カスミの移動販売車が毎週金曜日に来ます
お買い物をしたい方はどうぞ

