

## 今月の献立予定表

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き れんこんのおかか煮 白菜と山くらげの和え物(煎餅)	531cal	2.2g
2日	金	ご飯 味噌汁 牛肉のオムレツ炒め ごぼうのおかか煮 キャベツのごまドレサダ(ビスケット)	617cal	2.3g
5日	月	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ たけのことわかめの煮物 キャベツの磯辺和え(ウハス)	522cal	2.2g
6日	火	ご飯 味噌汁 豚しゃぶのおろし梅だれ ツじゃが ごぼうサラダ(クッキー)	616cal	2.9g
7日	水	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き ぜんまいと竹輪の田舎煮 ほうれん草の青じそ風味和え(煎餅)	479cal	2.9g
8日	木	チキンカレー 海老克 ブロッコリーミルクどれ (もみじ饅頭)	691cal	2.7g
9日	金	ご飯 味噌汁 ぶり大根 ピリ辛ごぼう さつま芋のホシ煮(ビスケット)	576cal	2.3g
12日	月	ご飯 コッパヌボ ホーテック 大根の洋風煮 青梗菜サラダ(ウハス)	545cal	2.0g
13日	火	ご飯 味噌汁 夕のおろしソースかけ れんこんとひじきの煮物 ぶどうゼリー(煎餅)	495cal	2.3g
14日	水	あんかけそば五目釜めしセット 茄子のそぼろかけ しろ菜の白和え(クリーム)	578cal	4.8g
15日	木	ご飯 味噌汁 アジ生姜煮 里芋の含め煮 いんげんのゆかり和え(ビスケット)	464cal	2.3g
16日	金	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 花咲しんじょうと南瓜の炊き合わせ フロッキーのごまドレかけ	592cal	2.8g
19日	月	ご飯 味噌汁 さわらの香草焼き ごぼうと人参のおかか煮 加納の野菜炒め(キャベツ)	479cal	2.1g
20日	火	ご飯 中華スープ チョコアイス 海鮮焼売 フロッキーサラダ(カルシウムせんべい)	524cal	1.5g
21日	水	ご飯 味噌汁 ガルの味噌炒め焼き 里芋の照り煮 白菜の韓国風和え物(クッキー)	456cal	1.8g
22日	木	ご飯 味噌汁 丼カツ ぜんまいの炒め煮 いんげんの中華和え(煎餅)	580cal	3.3g
23日	金	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 大根と豚肉の炒め煮 かつの高菜和え(まんじゅう)	442cal	2.4g
26日	月	ご飯 味噌汁 若鳥の葱ソースがらめ 茄子のごま味噌かけ フルーゼリー(せんべい)	713cal	2.9g
27日	火	ビーフカレー コロッケ ブロッコリーサラダ(ジャムサンド)	600cal	2.5g
28日	水	ご飯 味噌汁 豚カツ 枝豆ひじき ほうれん草とひじきのお浸し(ビスケット)	589cal	2.5g
29日	木	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 筍とわかめの煮物 青梗菜のピザ和え(ウハス)	519cal	2.6g
30日	金	塩野菜ラーメンセット 蒸餃子 いんげんごまサラダ(煎餅)	486cal	5.6g

「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。

# 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

2023年

## 6月の行事予定

6/14 防災訓練

6/19 誕生会

6/27 手作りおやつの日



【あゆみ開設記念式典】 創立20周年

# 5/10(水) 開設記念式典



# 5/17(水) お花見ドライブ



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・歩崎で美しい雷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 TEL.029-840-9195  
<https://www.seihoukai-ibaraki.org/ayumi/>



ここから「あゆみブログ」が見られます! 👉