

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	金	ご飯 すまし汁 烏マヨ 大根の含め煮 白菜の磯部和え(煎餅)	574cal	2.6g
4日	月	ご飯 中華スープ 酢豚 冬瓜の含め煮 ブロccoliの和え物(饅頭)	685cal	2.9g
5日	火	ご飯 ハヤシライス 豆腐カツ キャベツのごまドレッシング(かあさんけつと)	518cal	2.5g
6日	水	ご飯 味噌汁 さわらの梅かつお焼き 卵の花炒り 小松菜と蒲鉾の和え物(せんべい)	471cal	2.4g
7日	木	ご飯 冷やし中華セット 枝豆焼売 ブロccoliの青じそ風味和え(クッキー)	512cal	4.4g
8日	金	ご飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 茄子のおろしポン酢かけ ほうれん草えのき和え(饅頭)	435cal	1.9g
11日	月	ご飯 味噌汁 メンチカツ 大豆と干瓢の甘辛煮 かぼちゃのサラダ(煎餅)	589cal	2.7g
12日	火	ご飯 味噌汁 海鮮八宝菜 じゃが芋のほっくり煮 大根の柚子かつお和え(クッキー)	476cal	2.3g
13日	水	ご飯 チキンカレー エビフライ オクラ和風ツナサラダ(かっぱえびせん)	597cal	2.6g
14日	木	ご飯中華スープ 麻婆豆腐 いら饅頭 いんげんのゆかり和え(饅頭)	491cal	3.2g
15日	金	ご飯 きつねうどんセット さつま芋天 ブロccoliともやしの中華和え(煎餅)	578cal	3.9g
19日	火	ご飯 冷やしおろしかき揚げそばセット じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ(煎餅)	511cal	3.3g
20日	水	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 刻み昆布の入り煮 ほうれん草の青じそ風味和え(クッキー)	456cal	3.2g
21日	木	ご飯 すまし汁 鶏肉の香り味噌だれ焼き ふきのおかか煮 かつともやしの和えもの(煎餅)	529cal	2.5g
22日	金	ご飯 味噌汁 さばのねぎ塩焼き ピリ辛ごぼう さつま芋のオレンジ煮(クッキー)	590cal	2.4g
25日	月	ご飯 コソ双ブ ホークチャップ 大根の洋風煮 青梗菜サラダ(煎餅)	512cal	2.2g
26日	火	ご飯 すまし汁 タラ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(クッキー)	452cal	2.2g
27日	水	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 竹輪の磯部揚げ キャベツのごまドレッシング(煎餅)	548cal	2.6g
28日	木	ご飯 味噌汁 豚の生姜煮 里芋の含め煮 いんげんの中華和え(クリームパン)	443cal	2.6g
29日	金	ご飯 ビーフカレー じゃが芋(スナックエンドウ) ブロccoliのごまサラダ(煎餅)	541cal	2.4g



「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。



9月の行事予定

9/12 制作

9/18 休業日(敬老の日)

9/21 誕生会

9/25~29 花壇・畑づくり

社会福祉法人  
**聖朋会** 社会福祉法人  
かすみがうら市坂933-1  
029(840)9195  
発行責任者：仲澤朋子

2023年 9月



ホットケーキを作りました。



# 8/18(金) 手作りおやつ (ホットケーキ)

# 8/23(水) 制作 (匂い袋)



ブルーベリージャムも作りました!

