

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
3日	月	ご飯 味噌汁 加いの竜田揚げ ぜんまいと麩の煮物 しろ菜酢味噌和え(煎餅)	459cal	2.3g
4日	火	ご飯 中華スープ 白菜と厚揚げの中華風うま煮 比判 青梗菜の中華和え(ビスケット)	531cal	1.9g
5日	水	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け 茄子の野菜あんかけ 韓国風茎わかめ和え物(水羊羹)	462cal	2.1g
6日	木	チキンカレー 蓮根のベーコンバター プロポリ-サラダ(バナナ)	577cal	2.7g
7日	金	ご飯 七夕そうめんセット いか天 抹茶プリン(煎餅)	586cal	2.0g
10日	月	ご飯 味噌汁 鶏肉山賊風焼き 春雨としらすのさっぱり煮 リンゼリー(ビスケット)	625cal	3.3g
11日	火	ご飯 味噌汁 サモワライ かぶと海老の蒸し煮 白菜ピリ辛お浸し(まんじゅう)	539cal	2.7g
12日	水	ご飯 ほうとう風うどんセット たけのこしゅうまい ほうれん草のごま和え(煎餅)	724cal	2.0g
13日	木	ご飯 コリアン-スープ 加いのニル ジャが芋とウイナのトホ煮 プロポリ-フルーツサラダ(バナナ)	476cal	2.4g
14日	金	ご飯 中華スープ 海鮮八宝菜 茄子田楽 いんげんごまサラダ(煎餅)	525cal	1.6g
18日	火	ごはん 味噌汁 鶏肉治部煮 さつま芋柚子あん キャベツの和風サラダ(ビスケット)	633cal	2.9g
19日	水	ご飯 味噌汁 鮭ごま醤油焼き たけのことあさりの煮物 プロポリ-と蒸し鶏の中華和え(煎餅)	461cal	2.5g
20日	木	ご飯 味噌汁 豚肉香味焼き かぼちゃの煮付け カリフラワーのタルタルサラダ(バナナ)	584cal	3.0g
21日	金	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ころも頭 小松菜の中華和え(煎餅)	494cal	3.4g
24日	月	ご飯 コリアン-スープ 鶏肉レバ風味焼き パンのミートソースかけ 白菜の搾菜和え(ビスケット)	582cal	3.1g
25日	火	ご飯 味噌汁 鮭バター醤油焼き 大根の炒め煮 カリフラワー-サラダ(煎餅)	483cal	2.9g
26日	水	ご飯 肉みそ豆腐 ひじき煮 ほうれん草と蒲鉾揚げの和え物(饅頭)	547cal	3.4g
27日	木	ビーフカレー 竹輪と野菜のソテー いんげんのごま風味サラダ(煎餅)	421cal	2.8g
28日	金	ご飯 味噌汁 肉団子の黒酢かけ いか天 小松菜の柚子かつお和え(バナナ)	585cal	2.9g
31日	月	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 揚げ出し豆腐 めかぶボン酢和え(ビスケット)	458cal	3.3g

「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。



7月の行事予定

7/1 **七夕**

7/17 **休業日(海の日)**

7/20 **誕生会**

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



【防災訓練】年に3回行います

6/14 (水) 防災訓練



6/27 (火) 手作りおやつ (フルーツポンチ)



畑の収穫をしました。



6/28 (水) 誕生会

