

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	火	ご飯 味噌汁 和風ステーキ 蓮根の炒め煮（スイカ）	668cal	3.3g
2日	水	ご飯 コッスル-ブ ホキのムニル 茄子のトマトソースかけ キャベツサラダ（饅頭）	458cal	1.6g
3日	木	ご飯 ｷﾝｶｰ ｼｰｰｰと野菜のﾗｰ ｶﾌﾞﾏｰの和え物（かっぱえびせん）	539cal	2.8g
4日	金	ご飯 味噌汁 ｶｲときのこの煮つけ さつま芋のｲｰ煮 白菜甘酢漬（ｸｯｷｰ）	465cal	2.7g
7日	月	ご飯 味噌汁 牛肉ｺｯ 大豆と干瓢の佃煮風 ｶﾗの柚子かつお和え（ﾗｰｽﾞｰｷ）	569cal	2.5g
8日	火	ご飯 コッスル-ブ 鰯ﾄﾞ煮込み ｶｰﾊﾟﾝ (豆ﾐﾝﾅ入り) ｺｰﾙｰﾗﾀﾞ (煎餅)	543cal	2.3g
9日	水	ご飯 中華-ﾌﾞ ｲﾞｲﾝ 風牛肉炒め 山芋の短冊揚げ 青梗菜の中華風（ｲｰ）	619cal	2.2g
10日	木	ご飯 味噌汁 ｽの煮付け 南瓜のそぼろあんかけ いんげんのゆかり和え（ｶﾄﾘｰﾌﾞ）	483cal	2.8g
14日	月	ご飯 山菜そば ｶｷ揚げ ﾌﾞｯｸﾘｰと蒲鉾の和え物（水ようかん）	441cal	4.3g
15日	火	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ｲｰ辛ごぼう 青梗菜の3色和え（煎餅）	535cal	2.5g
16日	水	ご飯 味噌汁 豚ﾊﾞｰ大根 里芋のﾊﾞｰｰ醤油 ほうれん草のごま和え（饅頭）	586cal	2.6g
17日	木	ご飯 味噌汁 白身魚ﾗｲ 蓮根きんぴら ﾌﾞｯｸﾘｰの白和え（さやえんどう）	558cal	2.2g
18日	金	ご飯 コッスル-ﾌﾞ 牛肉のｶｯﾌﾟｰｰ炒め ｲﾞ ｶﾞ ｶﾞｰ ｾﾞﾘｰ（ｸｯｷｰ）	625cal	1.6g
21日	月	ご飯 冷やし中華 春巻き ｶﾌﾞﾏｰの和え（煎餅）	566cal	4.3g
22日	火	ご飯 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 焼きﾋｰﾌﾞ ﾌﾞｯｸﾘｰとザｰｰ和え（饅頭）	534cal	3.5g
23日	水	ご飯 味噌汁 たらの韓国風照り煮 茄子のそぼろかけ 白菜と竹輪の和え物（ﾌﾞｯｾ）	501cal	2.7g
24日	木	ご飯 ｷｰｰ ｺｯ ほうれん草ﾗﾀﾞ（煎餅）	520cal	2.5g
25日	金	ご飯 味噌汁 ｶｲの煮付け 春雨の甘辛煮 ｶｰｰｰ（饅頭）	513cal	2.8g
28日	月	ご飯 味噌汁 豚肉の塩野菜炒め 昆布豆 ｶﾗと蒸し鶏のサラダ（ｸｯｷｰ）	518cal	2.4g
29日	火	ご飯 焼きそば 蒸し餃子 大根と油揚げの酢の物（かあさんけっと）	468cal	3.7g
30日	水	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 いか天 ﾌﾞｯｸﾘｰ-ﾗﾀﾞ（ばかうけ）	543cal	1.7g
31日	木	ご飯 味噌汁 ホキの青じそ香味焼き 茄子の甘酢あんかけ 青梗菜ﾗﾀﾞ（ﾐﾝﾊﾞ ｳﾓ）	406cal	2.8g

「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

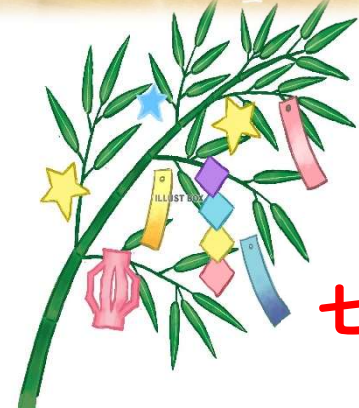
8月の行事予定

8/10 休業日（山の日）

8/18 手作りおやつ

8/23 制作

2023年



七夕飾りをつくりました。

7/7(金) 七夕



7/20(木) 誕生会

