

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
2日	月	ご飯 味噌汁 さわら香草焼き ごぼうのおかか煮 カリフラワーの野菜サラダ (煎餅)	433kcal	2.1g
3日	火	さつま芋御飯 芋煮汁 お刺身 きゅうりの酢の物 (いもようかん)	kcal	g
4日	水	ご飯 味噌汁 ガルの味噌マヨ焼き 里芋の照り煮 白菜の韓国風和え物 (饅頭)	410kcal	1.8g
5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)	534kcal	3.3g
6日	金	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 大根と豚肉の炒め煮 初らの高菜和え (ビスケット)	396kcal	2.4g
10日	火	ご飯 ビーフカレー コロッケ ブロccoliサラダ (クッキー)	552kcal	2.5g
11日	水	ご飯 味噌汁 若鶏の葱ソース 枝豆ひじき ごぼうサラダ (煎餅)	587kcal	3.5g
12日	木	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き たけのこの煮物 青梗菜の和え物 (饅頭)	473kcal	2.6g
13日	金	おにぎり 塩野菜サラダセット 蒸餃子 いんげんごまサラダ (チョコチップクッキー)	438kcal	5.3g
16日	月	ご飯 味噌汁 さば生姜煮 かぼちゃそぼろあん 酢味噌和え (クッキー)	605kcal	3.3g
17日	火	ご飯 中華スープ 牛肉さのこ炒め れんこん金平 青梗菜の中華和え (煎餅)	483kcal	2.6g
18日	水	ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋の煮物 茎わかめの和え物 (水羊羹)	460kcal	2.0g
19日	木	ご飯 チキンカレー 蓮根のバター ブロccoliサラダ (ビスケット)	560kcal	2.7g
20日	金	ご飯 山菜なめこそば イカ天 金時煮豆 (薄皮刈り揚げ)	465kcal	4.0g
23日	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の山賊焼風 春雨さっぱり煮 フルーツ (プリン)	550kcal	3.2g
24日	火	ご飯 味噌汁 サモライ かぶと海老の蒸し煮 白菜のピリ辛お浸し (煎餅)	523kcal	2.5g
25日	水	ご飯 肉うどんセット たけのこしゅうまい ほうれん草のごま和え (パスタ)	535kcal	5.0g
26日	木	ご飯 コンソメスープ 加いのニール ジャが芋とウインナー ブロccoliサラダ (黒棒)	462kcal	2.3g
27日	金	ご飯 中華スープ 海鮮八宝菜 春巻き いんげんごまサラダ (ふかし芋)	553kcal	1.2g
30日	月	ご飯 コッススープ さわら香草焼き ジャがポトフ いんげんの和え物 (クッキー)	459kcal	1.5g
31日	火	ご飯 パンプキンシチュー エビフライ キャベツサラダ (煎餅)	536kcal	1.7g



「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
います。

あゆみ (TEL 840-9195) 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

かすみがうら市坂933-1
029(840)9195
発行責任者: 仲澤朋子

10月の行事予定

10/3 収穫祭

10/9 休業日 (スポーツ日)

10/18 誕生会

10/16~20 身体測定

10/22~26 花壇・畑づくり

2023年

10月



制作でポンポンリースを作りました。

9/12(火)制作(ポンポンリース)



9/21(木)誕生会



あゆみ最高齢のご利用者様
【101歳の誕生会】
おめでとうございます！



米寿のお祝い
かすみがうら市から
賞状を頂きました。
おめでとうございます！



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
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！