

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	水	ご飯 コツメスープ たらこのキノコ 大根のガリタ煮 うまい菜のツ和え (煎餅)	408kcal	1.8g
2日	木	ご飯 牛すじカレー ホブ 丼 しろ菜の人参金平 (饅頭)	422kcal	2.4g
6日	月	ご飯 ちゃんぽん麺 しゅうまい 青梗菜と大豆の和え物 (煎餅)	459kcal	4.4g
7日	火	ご飯 味噌汁 豚肉ごま焼き 茄子の田楽 キャベツと揚げの和え物 (ヨーグルト)	573kcal	2.2g
8日	水	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 甘酢はんぺん ほうれん草ツマツラダ (蒸しパン)	482kcal	2.9g
9日	木	ご飯 中華スープ 鶏の中華風照り焼き 里芋の豆そぼろ 大根中華ツラダ (クッキー)	496kcal	1.1g
10日	金	ご飯 コツメスープ 牛肉のガチャップ リース炒め 大豆の洋風煮 菜の花ミルクドレ (煎餅)	576kcal	1.9g
13日	月	ご飯 コツメスープ タラの味噌カツ 洋風干切煮の皿添え いんげんツマツラダ (クッキー)	471kcal	2.5g
14日	火	ご飯 加南蛮そば しんじょうと里芋の煮物 卵の花炒り煮 (煎餅・ジュース)	432kcal	3.3g
15日	水	ご飯 コツメスープ ロースカツリム煮 ソフトカニのミートソース 野菜の柚子かつお和え (饅頭)	396kcal	2.2g
16日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け ほうれん草ともやしの中華 (りんごゼリー)	403kcal	2.1g
17日	金	ご飯 中華スープ 揚げ餃子 おふくろ豆 キャベツ辛子味噌 (ビスケット)	494kcal	1.3g
20日	月	ご飯 味噌汁 牛肉と蓮根の甘辛煮 高野と海老の卵とじ うまいなの人参金平 (煎餅)	490kcal	2.3g
21日	火	ご飯 コツメスープ ハンバーグデミソース ジャーマンポテト ソフトカニツラダ (ビスケット)	519kcal	2.1g
22日	水	ご飯 丼カレー 福神漬け 竹輪と野菜のソテー フルーツ (饅頭)	530kcal	3.0g
24日	金	ご飯 味噌汁 さわらの梅かつお焼き 茎わかめと竹輪の煮物 小松菜のツ和え (ジュース)	449kcal	2.1g
27日	月	ご飯 コツメスープ カニクリームコロッケ 加南ニラ ハムのマリネ (クッキー)	638kcal	2.4g
28日	火	ご飯 味噌汁 たらこの照り煮 茄子のトマト煮 コルシオツラダ (饅頭)	460kcal	2.5g
29日	水	ご飯 おでん おでん (小鉢) さつま芋のツラダ (煎餅)	523kcal	2.7g
30日	木	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ぶきとあさりの煮物 もやしの和え物 (クッキー)	564kcal	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います。
あゆみ (Tel 840-9195) までご連絡ください。



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

- 11月の行事予定
- 11/3 休業日 (文化の日)
 - 11/16 手作りおやつ
 - 11/20 誕生会
 - 11/23 休業日 (勤労感謝の日)
 - 11/28 防災訓練

2023年

11月



畑で採れた野菜の収穫をみんなで祝いました

10/3(火) 収穫祭



10/23~27 花壇・畑づくり



収穫祭のメニューは、
魚屋さんのお刺身、
畑で取れた芋を使った芋汁・
芋ようかん、酢の物
皆さんにも手伝って頂き、
とてもおいしく頂きました！



畑に白菜小松菜を植えました。
花壇にはチューリップ、目が出るのが
楽しみです。

