

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	金	ご飯 味噌汁 天ぷら 卵の花炒り ブロッチーの明太目 (煎餅)	524kcal	1.9g
4日	月	ご飯 中華スープ ビビンバ 風牛加比 春雨の炒め煮 ブロッチーの中華和え (クッキー)	528kcal	2.6g
5日	火	ご飯 味噌汁 枝の塩焼き ひじき煮 小松菜のビーツ和え (煎餅)	435kcal	2.4g
6日	水	ご飯 中華スープ 回鍋肉 里芋と鶏肉粕漬 ほうたけのドレッシング和え (クッキー)	514kcal	2.6g
7日	木	ご飯 味噌汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 高野豆腐炊き合わせ 畑菜ともやしの和え物 (饅頭)	494kcal	2.6g
8日	金	ご飯 味噌汁 双竹の味噌煮 一口がんもの煮付け ブロッチーと蒲鉾の和え物 (煎餅)	440kcal	2.6g
11日	月	ご飯 味噌汁 串なし焼き鳥 小松菜とはんぺんの煮浸し ソトマカニドレ (煎餅)	551kcal	2.7g
12日	火	ご飯 味噌汁 豚生姜焼き 挽肉と春雨の甘辛煮 白菜とメンマの和え物 (クッキー)	496kcal	2.3g
13日	水	ご飯 味噌汁 卵のあんかけ 里芋の白味噌煮 仏のマリネ (ホムパイ)	523kcal	2.3g
14日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のちゃんちゃん焼き 刻み昆布と竹輪の炒り煮 ソフトホテラ (煎餅)	550kcal	3.2g
15日	金	ご飯 味噌汁 さわら煮付け たけのことあさりの煮物 小松菜の生姜和え (煎餅)	430kcal	2.6g
18日	月	ご飯 味噌汁 ぶりの塩焼き 茄子とさつま揚げの煮物 うまい菜のもやし和え (煎餅)	535kcal	2.3g
19日	火	ご飯 コッスルスープ 牛肉コロッケ ハートの厚揚げ 大豆とツナのサラダ (ビスケット)	673kcal	2.2g
20日	水	ご飯 中華スープ 若鶏の葱ソースからめ 大根のエビあんかけ ほうれん草の卵サラダ (クッキー)	551kcal	2.7g
21日	木	ご飯 味噌汁 たら照り煮 里芋と竹輪の煮物 小松菜の野菜ドレ (煎餅)	446kcal	2.4g
22日	金	ご飯 味噌汁 牛肉きのこ炒め 玉じゃが 大根とサーサルの和え物 (饅頭)	492kcal	3.0g
25日	月	ご飯 味噌汁 枝の青じそ香味焼き 茄子の揚げ浸し 白菜の和風サラダ (煎餅)	472kcal	3.4g
26日	火	ご飯 コッスルスープ 肉団子のブロッコリー風 ブロッコリー 大根ごまサラダ (クッキー)	546kcal	2.3g
27日	水	ご飯 味噌汁 双竹の磯部焼 さつま芋の南部揚げ キャベツのおかか和え (饅頭)	582kcal	2.0g
28日	木	ご飯 もつ鍋風 豆腐のピリ辛肉味噌のせ 山くらげの和え物 (ホムパイ)	404kcal	2.5g



12月の行事予定  
**12/19 誕生会**  
**12/22 ゆず湯**  
**12/28 忘年会**  
**12/29~1/3 年末年始休業**

## 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



「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。**

～誕生会～ 大勢の皆さんに参加いただきました

# 11/16(木) (おやつ作りの日)



さつま芋プリンモンブラン



# 11/20(月) (誕生会)

11月は、5名の誕生者です。  
たくさんの皆さんとお祝いしました。  
おめでとうございます。

