社会福祉法人 聖朋会

１ 月の献立表

日	曜	献　　立	カロリー	塩分
４日	木	ご飯 味噌汁 もつ鍋　豆腐ピリ辛肉味噌のせ　山くらげの和え物（煎餅）	404kcal	2.5ｇ
５日	金	ご飯 味噌汁 豚肉香味焼き 春雨と木耳の煮物 さつま芋ごまﾏﾖ（	588kcal	3.5ｇ
９日	火	ご飯　醤油ラーメン　れんこん饅頭　長いもと梅ｻﾞｰｻｲ和え　（ｸｯｷｰ）	469kcal	5.5ｇ
10日	水	ご飯 中華ｽｰﾌﾟ 豚肉塩野菜炒め 茄子の野菜あんかけ ｵｸﾗときのこの和え物（煎餅）	531kcal	1.7ｇ
11日	木	ご飯　すまし汁　豚肉と麸の煮物　竹輪とﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め　畑菜の人参金平（ﾋﾞｽｹｯﾄ）	493kcal	2.6ｇ
12日	金	ご飯　すまし汁　さわらの西京焼き　厚揚げと豚肉の旨煮　長芋の和え物（饅頭）	506kcal	2.0ｇ
15日	月	ご飯　味噌汁　鶏の竜田揚げ　卯の花炒り　うまい菜と切干の和え物（煎餅）	498kcal	2.3ｇ
16日	火	ご飯　ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ　豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこあん　大根のｶﾞﾘﾊﾞﾀ煮　人参しりしり（饅頭）	492kcal	3.1ｇ
17日	水	ご飯　きつねそば　かぼちゃの天ぷら　畑菜の柚子かつお和え（ｸｯｷｰ）	506kcal	3.8ｇ
18日	木	ご飯　味噌汁　豚じゃが　厚揚げの味噌煮　白菜ｼﾞｬﾎﾟﾈｻﾗﾀﾞ（煎餅）	488kcal	2.4ｇ
19日	金	ご飯　味噌汁　赤魚の粕漬　揚げ出し豆腐　ほうれん草の酢味噌和え（ｸｯｷｰ）	470kcal	3.1ｇ
22日	月	ご飯　中華ｽｰﾌﾟ　油淋鶏風　ピリ辛ごぼう　ｿﾌﾄﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ（饅頭）	489kcal	2.1ｇ
23日	火	ご飯　味噌汁　豆腐ｽﾃｰｷ甘辛そぼろ　大根と豚肉の炒め煮　畑菜のごま和え（ｸｯｷｰ	519kcal	3.2ｇ
24日	水	ご飯　すまし汁　豚肉ごま焼き　茄子と竹輪の和え物　しろ菜の菜種和え（饅頭）	551kcal	2.2ｇ
25日	木	ご飯　味噌汁　たらの青紫蘇香味焼き　豆腐野菜あん　さつま芋のｵﾚﾝｼﾞ煮（饅頭）	513kcal	3.2ｇ
26日	金	ご飯　ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ　ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｿｰｽ　ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ　ほうれん草の大豆ﾏﾖ和え（煎餅）	517kcal	2.0ｇ
29日	月	ご飯　味噌汁　ｱｼﾞ甘酢あんかけ　厚揚げのﾊﾞﾀｰ醤油　菜の花の辛子味噌（ｸｯｷｰ）	525kcal	2.6ｇ
30日	火	ご飯　中華ｽｰﾌﾟ　ﾎｲｺｰﾛｰ　高野とじゃこの卵とじ　青梗菜のおかず和え（饅頭）	503kcal	2.5ｇ
31日	水	ご飯　味噌汁　赤魚の煮付け　ほうれん草の煮付け　さつま芋ｻﾗﾀﾞ（煎餅）	505kcal	2.7ｇ

「デイサービスってなに？」「利用してみたいな」など

なんでもOKです！見学・体験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。

謹賀新年

あゆみだより

社会福祉法人 聖朋会　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

今月の予定

1/1～3　年始休み

1/8　休業日（成人の日）

1/19　誕生会

1/23　制作

2024 年　1月

あけましておめでとうございます。

すがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。
2024 年は辰年です。十二支の中で唯一空想の生き物です。どんなイメージをお持ちですか。私たちは、皆様が住み慣れた地域で安心して安全な暮らしが送ることができますよう、職員一同一丸となって、龍のような力強さで目標に向かい実践して参ります。尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。
新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。　　センター長　仲澤朋子

12/6（水）お出かけデイ（西連寺のイチョウ）

12/8（金）防災訓練

12/19 誕生会

今月は５名の誕生者が
いらっしゃいました。

おめでとうございます。

12/22 ゆず湯

社会福祉法人 聖朋会