

## 2月の献立表

日	曜	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚肉塩だれ炒め 茄子のおろしポン酢 小松菜と蒲鉾の和え物（煎餅）	551kcal	2.5 g
2日	金	ご飯 味噌汁 照り焼きハーブ カボチャのコツリ煮 うまい菜の卵サラダ（クッキー）	480kcal	2.7 g
5日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 茄子田楽 いんげんのごま和え（煎餅）	604kcal	2.5 g
6日	火	ご飯 牛すじカレー ハーブチキン パイミルケリー（クッキー）	489kcal	2.2 g
7日	水	ご飯 豆乳鍋 蒸餃子 ジャガイモの菜種和え（饅頭）	499kcal	2.6 g
8日	木	ご飯 すまし汁 白身魚の煮付け 厚揚げと春雨のさっと煮 しろ菜と蒲鉾の和え物（クッキー）	503kcal	2.7 g
9日	金	ご飯 味噌汁 牛肉と麩の煮物 いか天 うまい菜の生姜和え（煎餅）	519kcal	2.6 g
12日	月	ご飯 コツリヌースープ 杖のじる 大根のコツリ煮 カボチャのマスタードサラダ（饅頭）	493kcal	2.2 g
13日	火	ご飯 中華スープ 蟹玉入りあんかけ たけのこ焼壳 小松菜と竹輪の和え物（煎餅）	476kcal	3.0 g
14日	水	ご飯 コツリヌースープ ハートオムレツ イビマヨ ジャガイモのつけ和え（クッキー）	574kcal	2.8 g
15日	木	ご飯 コツリヌースープ 白身魚トマト煮込み 大豆の洋風煮 さつま芋のごまマヨ（煎餅）	600kcal	1.8 g
16日	金	ご飯 味噌汁 若鶏の糟煮 里芋の生姜煮 青梗菜の3色和え（ピスケット）	529kcal	2.7 g
19日	月	ご飯 山菜うどん 天ぷら盛り合わせ もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	53kcal	4.9 g
20日	火	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げのケチャップ炒め うまい菜と蒲鉾揚げの和え物（煎餅）	485kcal	2.7 g
21日	水	ご飯 味噌汁 焼き肉風炒め 大豆とひじきの煮物 プロコリーの青しそ和え（饅頭）	580kcal	3.8 g
22日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のみぞれ煮 ピリ辛肉味噌茄子 うぐいす豆とさつま芋のサラダ（煎餅）	575kcal	2.1 g
26日	月	ご飯 味噌汁 叉の磯部焼 高野の卵とじ しろ菜の人参金平（クッキー）	448kcal	1.7 g
27日	火	ご飯 コツリヌースープ 白身魚のにじる 茄子のトマト煮 小松菜のつけ和え（饅頭）	208kcal	1.6 g
28日	水	ご飯 すまし汁 豚カツ ふきの金平 番菜の菜種和え（ピスケット）	569kcal	2.4 g
29日	木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 卵の花炒り 白菜とメンマの和え物（煎餅）	557kcal	2.5 g

「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・体験も隨時受け付けております。  
あゆみ（TEL 840-9195）までご連絡ください。



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

2024年



今月の予定

2/2 節分祭

2/14 手作りおやつ

2/20 誕生会

2/23 休業日（天皇誕生日）



1/10(水)歩崎観音に初詣に行きました



1/10(水) お出かけデイ(初詣)



-2-

1/17 誕生会



-3-