

## 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	2.5g
2日	金	ご飯 味噌汁 照り焼きハバーグ かぼちゃのコンソメ煮 うまい菜の卵炒め(クッキー)	480kcal	2.7g
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	2.5g
6日	火	ご飯 牛すじカレー ハーブ炒め パインミルクゼリー(クッキー)	489kcal	2.2g
7日	水	ご飯 豆乳鍋 蒸餃子 じゃがいもの菜種和え(饅頭)	499kcal	2.6g
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	2.7g
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	2.6g
12日	月	ご飯 コンソメスープ 林のこんにゃく 大根のコンソメ煮 かぼちゃのマスターサラダ(饅頭)	493kcal	2.2g
13日	火	ご飯 中華スープ 蟹玉具入りあんかけ たけのこ焼売 小松菜と竹輪の和え物(煎餅)	476kcal	3.0g
14日	水	ご飯 コンソメスープ ハートオムレツ ビーツ じゃが芋の和え物(クッキー)	574kcal	2.8g
15日	木	ご飯 コンソメスープ 白身魚トマト煮込み 大豆の洋風煮 さつま芋のごま和え(煎餅)	600kcal	1.8g
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(ビスケット)	529kcal	2.7g
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	4.9g
20日	火	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げのチキチキ炒め うまい菜と蒲鉾揚げの和え物(煎餅)	485kcal	2.7g
21日	水	ご飯 味噌汁 焼き肉風炒め 大豆とひじきの煮物 ブロッコリーの青しそ和え(饅頭)	580kcal	3.8g
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和え物(煎餅)	575kcal	2.1g
26日	月	ご飯 味噌汁 双の磯部焼 高野の卵とじ しろ菜の人参金平(クッキー)	448kcal	1.7g
27日	火	ご飯 コンソメスープ 白身魚のこんにゃく 茄子のトマト煮 小松菜の和え物(饅頭)	208kcal	1.6g
28日	水	ご飯 すまし汁 豚カツ ふきの金平 畑菜の菜種和え(ビスケット)	569kcal	2.4g
29日	木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 卵の花炒り 白菜とトマトの和え物(煎餅)	557kcal	2.5g



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

- 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)

2024年



1/10(水) 歩崎観音に初詣に行きました

「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。





1/10(水) お出かけデイ(初詣)



1/17 誕生会

