

## 3月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	金	ご飯 中華スープ ホキの韓国風照り煮 冬瓜のえびあんかけ しろ菜の白和え(煎餅)	426kcal	2.5g
4日	月	ご飯 すまし汁 双の味噌焼き 玉じゃが 茄子のホリ酢がけ(クッキー)	484kcal	2.4g
5日	火	ご飯 パンツキッシュ 小松菜バターソース カリフラワーオムライス(饅頭)	511kcal	1.5g
6日	水	ご飯 卵の野菜甘酢のせ ひじきとさつま揚げの煮物 畑菜と蒲鉾の和え物(煎餅)	464kcal	3.3g
7日	木	ご飯 コッパスープ ハンバーグデミソース 明太はんぺん 瓜のマリネ(クッキー)	502kcal	2.5g
8日	金	ご飯 味噌汁 卵の塩焼き 茄子のクリーム煮 うまい菜と姫皮たけのこの和え物(饅頭)	460kcal	2.3g
11日	月	ご飯 味噌汁 双の煮つけ はんぺんの生姜煮 山くらげと干瓢の中華和え(煎餅)	420kcal	3.1g
12日	火	ご飯 コッパスープ チーズ入りミートロール ソースと野菜ソース さつま芋のホリ煮(クッキー)	624kcal	2.9g
13日	水	ご飯 コッパスープ カイロのムニエル ジェパニセ ごろごろホリムサダ(饅頭)	547kcal	2.7g
14日	木	ご飯 朴伊加 ほうれん草のバニラソース ピーマンゼリー(煎餅)	579kcal	2.1g
15日	金	ご飯 すまし汁 豚肉とごぼうの甘辛煮 卵の花炒り 畑菜の人参金平(ビスケット)	458kcal	2.1g
18日	月	ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 ぜんまいと高野の煮物 しろ菜の中華和え(饅頭)	556kcal	2.9g
19日	火	ご飯 コッパスープ 鱈トコ煮込み 明太パスタ ハムムサダ(煎餅)	598kcal	3.0g
21日	木	ご飯 コッパスープ ロックアツクリーム煮 エビフライ オクラの大豆和え(クッキー)	523kcal	2.2g
22日	金	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱ソースかけ さつま芋のホリ煮 キャベツのホリかけ(饅頭)	526kcal	3.0g
25日	月	ご飯 味噌汁 朴の塩焼き かぼちゃ豆そぼろ 菜の花の白和え(煎餅)	464kcal	2.2g
26日	火	ご飯 味噌汁 丹南蛮 カリフラワーのトマト煮 しろ菜の生姜和え(クッキー)	573kcal	2.8g
27日	水	ご飯 すまし汁 さわらの梅かつお焼き 大根とさつま揚げの煮物 うまい菜もやし和え(煎餅)	480kcal	2.4g
28日	木	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 茄子と竹輪の煮物 青梗菜とあげの煮物(饅頭)	554kcal	3.0g
29日	金	ご飯 すまし汁 親子丼 はんぺんと蓮根の煮物 ほうれん草えのき和え(クッキー)	514kcal	3.4g

「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おります  
あゆみ(TEL840-9195)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

#### 今後の予定

3/1 ひな祭り

3/15 防災訓練

3/20 休業日(春分の日)

2024年



~節分祭~ 鬼退治で厄払いしました



2/3 (金) 【節分祭】



2/20 (火) 誕生会



2/14 (水) 【手作りおやつ】  
バレンタインチョコ作り



大勢の皆さんが参加して、  
賑やかな誕生会でした。

