

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 中華スープ たらこの韓国風照り煮 里芋と豚肉の味噌煮 キャベツの搾菜和え(煎餅)	452kcal	1.8g
2日	火	ご飯 きつねそば 竹輪の磯部揚げ 白菜とかにかまの酢の物(煎餅)	509kcal	4.4g
3日	水	ご飯 味噌汁 春おでん おでん(小鉢) かぼちゃチーズサラダ(クッキー)	537kcal	3.3g
4日	木	ご飯 すまし汁 卵のあんかけ 竹の子の土佐煮 うまい菜の菜種和え(クッキー)	474kcal	2.2g
5日	金	ご飯 コッパージュ ジャコパージュ さつま芋の肉じゃが風 オクラサラダ(煎餅)	571kcal	3.0g
8日	月	ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬 じゃが芋のほっくり煮 ひじきのごまサラダ(煎餅)	473kcal	2.8g
9日	火	ご飯 味噌汁 串なし焼き鳥 れんこん田舎煮 長芋の生姜和え(クッキー)	561kcal	2.7g
10日	水	ご飯 コッパージュ 白身魚のレモンパスタ焼き 明太ははんぺん 大根のムネネ(饅頭)	535kcal	2.3g
11日	木	ご飯 すまし汁 親子煮 若竹煮 もやしの酢の物(クッキー)	483kcal	2.7g
12日	金	ご飯 味噌汁 肉じゃがコック 田舎煮 白菜と鶏のサラダ(煎餅)	601kcal	2.5g
15日	月	ご飯 すまし汁 肉みそ豆腐 かぼちゃのいとこ煮 菜の花ともやし中華和え(クッキー)	541kcal	3.1g
16日	火	ご飯 コッパージュ たらこのパスタ風 パスタひじき インゲンの卵サラダ(煎餅)	442kcal	1.9g
17日	水	ご飯 コッパージュ 松屋 いわし団子パスタ風味 カブチーの和え物(饅頭)	508kcal	3.5g
18日	木	ご飯 コッパージュ あじの加減ニル 里芋のポタージュ ロックサラダ(クッキー)	501kcal	1.8g
19日	金	ご飯 味噌汁 牛肉のキャベツ炒め さつま芋のポタージュ オクラと梅ごぼうの和え物(煎餅)	569kcal	2.4g
22日	月	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け 高野とじゃこの卵とじ かぼちゃもちこしサラダ(クッキー)	508kcal	2.4g
23日	火	ご飯 コッパージュ 肉団子のパスタ風 カブチーの加減煮 うまい菜のツナ和え(饅頭)	552kcal	2.7g
24日	水	ご飯 すまし汁 甘辛あんかけ豆腐 里芋と鶏肉の照り煮 刻み昆布の酢の物(煎餅)	443kcal	2.7g
25日	木	ご飯 すまし汁 卵の味噌煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 青梗菜と竹輪の和え物(クッキー)	491kcal	2.4g
26日	金	ご飯 肉みそうどん れんこん天 いんげんと鶏の和え物(煎餅)	472kcal	4.0g
30日	月	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ ロック菜種和え(クッキー)	601kcal	3.0g

「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!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。



## デイサービスセンターあゆみ

社会福祉法人 **聖朋会** 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

- 4/3 手作りおやつ
- 4/10 お出かけデイ
- 4/15~19 身体測定
- 4/17 制作
- 4/26 誕生会

2024年

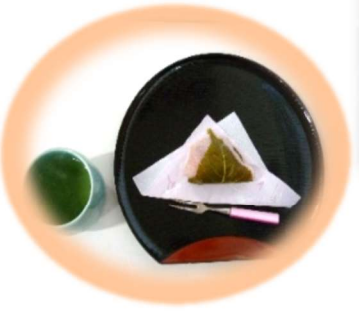


**【防災訓練】** 駐車場に避難しました

**3/1 (金) 【ひな祭り】**  
 みんなでお内裏様とお雛様になりきりました



**3/15 (金) 【防災訓練】**



**3/13 (水) 手作りおやつ【フレンチトースト】**

