

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	水	ご飯 味噌汁 豚と大根の甘辛煮 ゴーヤチャンプル 青梗菜の菜種和え(煎餅)	529kcal	2.6g
2日	木	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 高野と海老の卵とし 白菜とメンマの和え物(クッキー)	474kcal	2.7g
7日	火	ご飯 コッパスーフ チーズ入りミートボール ソフトカニのクリーム煮 さつま芋のマリネ(饅頭)	609kcal	2.7g
8日	水	ご飯 山菜うどん 三色豆 青梗菜と蒲鉾の和え物(クッキー)	482kcal	4.3g
9日	木	ご飯 味噌汁 ホキの青紫蘇香味焼き 炒り鶏 茄子のポン酢かけ(煎餅)	508kcal	3.1g
10日	金	ご飯 味噌汁 鳥天ぷら(ジャポ) 大根の煮物 白菜の搾菜和え(饅頭)	581kcal	2.8g
13日	月	ご飯 中華スープ コロッケのあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え(煎餅)	529kcal	2.4g
14日	火	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え(クッキー)	547kcal	2.5g
15日	水	ご飯 味噌汁 さばおろし煮 炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物(煎餅)	577kcal	3.4g
16日	木	ご飯 すまし汁 丼カツ丼 ぜんまいと高野の煮物 和牛柚子かつお和え(饅頭)	556kcal	2.9g
17日	金	ご飯 塩ラーメン 茄子のごまみそ和え 菜の花ミソドレ(クッキー)	523kcal	6.0g
20日	月	ご飯 すまし汁 タラのおろしソース 梅ひじき 里芋とツナの煮物(煎餅)	468kcal	2.8g
21日	火	ご飯 コッパスーフ ハンバーグクリームソース 洋風千切り大根 ミルクかぼちゃ(クッキー)	506kcal	2.4g
22日	水	ご飯 コッパスーフ 白身魚のニール 丼カツ丼 白菜のジャポ(ジャポ) 餅(饅頭)	469kcal	1.5g
23日	木	ご飯 中華スープ 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 カウと梅(梅)和え(煎餅)	457kcal	2.3g
24日	金	ご飯 味噌汁 加伊の煮付け 茄子のそぼろかけ しろ菜の白和え(クッキー)	536kcal	2.7g
27日	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物(饅頭)	563kcal	2.1g
28日	火	ご飯 すまし汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物(クッキー)	555kcal	3.7g
29日	水	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます(煎餅)	531kcal	2.9g
30日	木	ご飯 味噌汁 焼き肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え(クッキー)	598kcal	3.6g
31日	金	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け ぜんまいと麩のお浸し しろ菜とえのきの和え物(煎餅)	462kcal	2.7g

「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

- 5月予定
- 5/2 しょうぶ湯
 - 5/8 開設記念祝会
 - 5/22 お出かけデイ(バラ)
 - 5/20~24 身体測定
 - 5/29 制作

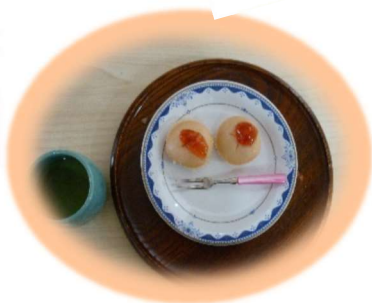
社会福祉法人
聖朋会
かすみがうら市坂933-1
029(840)9195
発行責任者:仲澤朋子

2024年



桜も満開、いいお花見日和でした。🌸

4/3(水)【手作りおやつ】桜蒸しパンを作りました



4/10(水)【お出かけデー】お花見に行きました



4/17(水)制作【チューリップの花束作り】

