

# 12月の献立表

日	曜日	献立	カロリー	塩分
2日	月	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 茄子のピリ辛煮びたし 青梗菜の磯部和え(煎餅)	455kcal	2.5g
3日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ焼き 豆腐野菜あん ほうれん草と蒸し(パイ)	515kcal	1.9g
4日	水	ご飯 味噌汁 ビビンバ風牛カルビ 挽肉と春雨の甘辛煮 カリフラワーと姫皮筍の和え物(クッキー)	539kcal	2.8g
5日	木	ご飯 味噌汁 ホキの塩焼き ひじき煮 小松菜おからマヨ(ビスケット)	453kcal	2.3g
6日	金	ご飯 味噌汁 回鍋肉 里芋と鶏肉の粕煮 かつのおかず和え(煎餅)	515kcal	2.7g
9日	月	ご飯 味噌汁 豚角煮 野菜の塩ダレ炒め 菜の花と蒲鉾の和え物(ビスケット)	581kcal	2.4g
10日	火	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 五目炒り豆腐 長芋と山くらげの和え物(ケーキ)	548kcal	2.4g
11日	水	ご飯 味噌汁 串なし焼き鳥 小松菜とはんぺんの煮浸し ソフト麺のサラダ(煎餅)	629kcal	2.9g
12日	木	ご飯 味噌汁 豚生姜焼き 春雨と木耳の煮物 白菜と竹輪の和え物(パイ)	519kcal	3.0g
13日	金	ご飯 味噌汁 アジのあんかけ 里芋と豚肉の照り煮 芋のマリネ(ビスケット)	551kcal	2.1g
16日	月	ご飯 味噌汁 肉じゃが 竹輪豆そぼろ ひじきの白和え(クッキー)	547kcal	3.4g
17日	火	ご飯 ポークカレー フィッシュフライ パインミルクゼリー(煎餅)	504kcal	2.3g
18日	水	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 茄子とさつま揚げの煮物 うまい菜もやし和え(饅頭)	495kcal	2.5g
19日	木	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ ペペロン厚揚げ ビーンズサラダ(煎餅)	696kcal	2.3g
20日	金	ご飯 味噌汁 若鶏の葱ソースがらめ 大根のえびあんかけ(ビスケット)	558kcal	2.7g
23日	月	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩焼 厚揚げケチャップ炒め さつま芋の白和(クッキー)	600kcal	2.1g
24日	火	ご飯 味噌汁 グリルチキン 星のムスビキ ブロッコリーサラダ(饅頭)	551kcal	1.6g
25日	水	ご飯 味噌汁 ホキの青紫蘇香味焼き 茄子の揚げ浸し 白菜とトマトの和え物(煎餅)	478kcal	3.0g
26日	木	忘年会(特別メニュー)		
27日	金	ご飯 ソイの磯部焼き さつま芋の南部揚げ キャベツのおかか和え(パイ)	579kcal	2.2g

「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!見学も随時受け付けております。  
あゆみ(TEL840-9195)まで連絡ください

# あゆみだより

## 今後の予定

12/10 誕生会  
12/18 制作  
12/20 ゆず湯  
12/26 忘年会  
12/28~1/5  
年末年始休業

## 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

# 12月



お出かけデイ:西蓮寺(行方市)の大イチョウ

11/6 (水) 手作りおやつ (さつま芋蒸しパン)



11/15 (金) 防災訓練



11/14 (木) お出かけデイ



11/20 (水) 誕生会

今月の誕生者は4名でした。

