

# 今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
4日	火	ご飯 味噌汁 ソイの粕漬 竹輪豆そぼろ 大根の生姜和え (おやつ)	444kcal	3.0g
5日	水	ご飯 味噌汁 烧肉風炒め 里芋のきのこあん ほうれん草の和え物 (おやつ)	549kcal	2.5g
6日	木	ご飯 味噌汁 肉詰め天ぷら 竹の子の土佐煮 人参しりしり (おやつ)	587kcal	2.8g
7日	金	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の野菜あんかけ キャベツと揚げの和え物 (おやつ)	587kcal	1.0g
10日	月	ご飯 コソリスープ 牛肉のケチャップソース炒め 大豆の洋風煮 菜の花ミルクドレ (おやつ)	590kcal	2.1g
11日	火	ご飯 味噌汁 鮭のごま醤油焼き カレー厚揚げ 番菜の柚子かつお和え (おやつ)	531kcal	2.2g
12日	水	ご飯 すまし汁 牛肉きのこ炒め 春雨と木耳の煮物 カリフラワーの和え物 (おやつ)	548kcal	3.4g
13日	木	ご飯 味噌汁 ソイのレモンペッパー焼き ハムステーキ いんげんのピーナツ和え (おやつ)	501kcal	2.5g
14日	金	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 厚揚げのバター醤油 うまい菜の野菜ドレ (おやつ)	411kcal	3.3g
17日	月	ご飯 中華スープ チンジャオロースト おふくろ豆 キャベツの辛子味噌かけ (おやつ)	554kcal	2.5g
18日	火	ご飯 すまし汁 豚カルビ はんぺんの和風煮 小松菜と揚げの和え物 (おやつ)	477kcal	2.2g
19日	水	ご飯 味噌汁 ホキの青紫蘇香味焼き ソーセージと野菜ソテー ポテトツナサラダ (おやつ)	554kcal	3.2g
20日	木	ご飯 味噌汁 牛肉と蓮根の甘辛煮 牛肉と蓮根の甘辛煮 うまい菜の人参金平 (おやつ)	507kcal	2.5g
21日	金	ご飯 コソリスープ ハンバーグデミソース ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ (おやつ)	466kcal	2.1g
24日	月	ご飯 味噌汁 さわらの梅かつお焼き 茎わかめと竹輪の煮物 小松菜の野菜ドレ (おやつ)	432kcal	2.0g
25日	火	ご飯 味噌汁 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 焼きビーフン しろ菜の中華和え (おやつ)	517kcal	2.2g
26日	水	ご飯 味噌汁 豚と大根の甘辛煮 ツナじゃが 菜の花の白和え (おやつ)	524kcal	2.1g
27日	木	ご飯 コソリスープ かにクリームコロッケ ソフトマカロニホットチリ ハムのマリネ (おやつ)	635kcal	1.9g
28日	金	ご飯 味噌汁 白身魚の味噌 茄子のトマトソース コールスローサラダ (おやつ)	526kcal	2.4g



「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!見学も随时受け付けています。  
あゆみ (TEL840-9195)までご連絡ください。

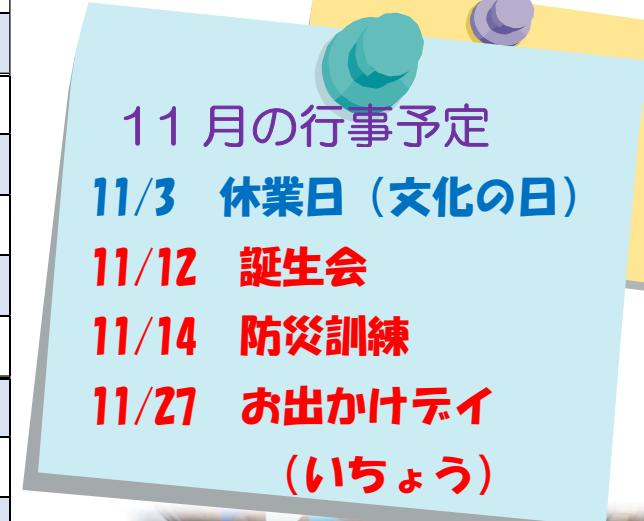


## あゆみだより

かすみがうら市坂933-1  
029(840)9195  
発行責任者:仲澤朋子



2025年



収穫祭を開催しました。

## 10/8(水) 収穫祭



趣味の作品を持ち寄り  
芸術発表会をしました。  
皆さん的好きな物を  
発表しました。



## 10/23 誕生会

本月の誕生者 5 名です。

おめでとうございます