

1月の献立表

日	曜	献立	カロリー
5日	月	ご飯 味噌汁 白身魚の韓国風照り焼 かぼちゃと枝豆の煮付け かつおの和え（おやつ）	483kcal
6日	火	ご飯 スープ 照り焼きハバーグ カリフラワー塩麴炒め かぼちゃサラダ（おやつ）	519kcal
7日	水	ご飯 味噌汁 春巻き 玉ねぎと鶏肉炒め煮 かつ大豆和え（おやつ）	574kcal
8日	木	ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ（おやつ）	524kcal
9日	金	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 南瓜バター煮 キャベツサラダ（おやつ）	442kcal
13日	火	きつねそば ホトケのフルーツ（おやつ）	538kcal
14日	水	ご飯 味噌汁 サンガ焼き ナスの黒酢炒め キャベツ和え（おやつ）	437kcal
15日	木	ご飯 味噌汁 鶏肉胡椒焼き 五目卵の花 小松菜サラダ（おやつ）	487kcal
16日	金	ご飯 スープ 和風ハバーグ 野菜のトマト煮 ホトケサラダ（おやつ）	445kcal
19日	月	ご飯 味噌汁 しゅうまい 麻婆春雨 かぶの和え物（おやつ）	420kcal
20日	火	しぐれ煮丼 味噌汁 玉ねぎサラダ（おやつ）	513kcal
21日	水	ご飯 味噌汁 たらの照り焼き 卵とじ 青梗菜サラダ（おやつ）	488kcal
22日	木	ご飯 味噌汁 チキンカツ 青梗菜サラダ キャベツサラダ（おやつ）	585kcal
23日	金	ご飯 味噌汁 加いの煮付け ツチアザミ わかめのナムル（おやつ）	464kcal
26日	月	ご飯 味噌汁 加の刀豆豆腐 ちくわ七味焼き 南瓜バター煮 玉ねぎサラダ（おやつ）	457kcal
27日	火	ご飯 味噌汁 さわら生姜煮 金平ごぼう 柴木耳いんげん和え（おやつ）	474kcal
28日	水	ご飯 味噌汁 春巻き いんげん炒り煮 茄子生姜浸し（おやつ）	595kcal
29日	木	ご飯 味噌汁 鶏肉の西京焼き にらもやしラー油炒め キャベツのゆかり和え（おやつ）	534kcal
30日	金	肉うどん フルーツ（おやつ）	466kcal

※カロリー表示は、おかずのみです。

「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・体験も随時受け付けております。
あゆみ（TEL 840-9195）までご連絡ください。



あゆみだより



社会福祉法人
聖朋会

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

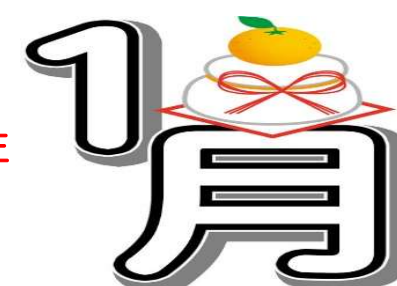
今月の予定
1/1~4 年始休み

1/12 休業日（成人の日）

1/15 初詣

1/22 誕生会

2026年



あけましておめでとうございます。

すがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。心より、感謝と御礼を申し上げます。

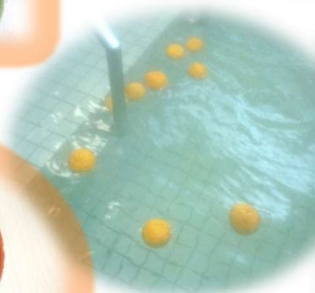
量的な事業拡大が進む中、私たちが改めて重視するのは「質」です。人の人生に深く関わる事業として、サービスの質をより高い水準で維持・向上させることが使命です。2026年が、すべての皆さまにとって希望と前進の年となることを願い、これからも「人の可能性をどこまでも追求するあゆみ」として、新たな創造に挑み続けます。失敗を恐れず挑戦を重ね、職員一同、午年らしく大きく飛躍する一年にしていきたいと思います。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し上げ、
新年の挨拶とさせていただきます。

センター長 仲澤朋子



12/25(木) 忘年会



12/18(木) 誕生会



2名の誕生者が
いらっしゃいました。
おめでとうございます。



12/22(月) ゆず湯



公務員退職連盟様より
正月飾りいただきました

