

日付	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 天ぷら 蓮根の土佐煮 ブロッコリーの白和え (おやつ)	550kcal	1.7g
2日	火	ご飯 味噌汁 (おやつ) 赤魚の粕漬 茄子のピリ辛煮びたし 青梗菜の磯部和え	455kcal	2.5g
3日	水	ご飯 コッスル-プ 豚肉のケチャップ 焼き 豆腐野菜あん ほうれん草と蒸し鶏のサガ	515kcal	1.9g
4日	木	ご飯 中華入-プ ビビッパ 風牛加比 挽肉と春雨の甘辛煮 カリフラワーと姫皮筍の和え物	507kcal	2.4g
5日	金	ご飯 味噌汁 ホキの塩焼き 梅ひじき 長芋の生姜和え (おやつ)	428kcal	3.0g
8日	月	ご飯 すまし汁 メヌケの味噌煮 一口がんも 青梗菜の和え物 (おやつ)	458kcal	2.5g
9日	火	ご飯 すまし汁 豚角煮 野菜の塩ダレ炒め 菜の花と蒲鉾の和え物 (おやつ)	581kcal	2.4g
10日	水	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 (おやつ)	551kcal	2.7g
11日	木	ご飯 すまし汁 串なし焼き鳥 彩りパンネ 小松菜のごま和え (おやつ)	567kcal	2.5g
12日	金	ご飯 すまし汁 豚生姜焼き 春雨と木耳の煮物 白菜と竹輪の和え物 (おやつ)	519kcal	3.0g
15日	月	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け 筍とあさりの蒸し物 小松菜のケチャップ和え	444kcal	2.5g
16日	火	ご飯 すまし汁 肉じゃが 竹輪豆そぼろ ひじきの白和え (おやつ)	528kcal	3.2g
17日	水	ご飯 ボークカレー フィッシュフライ パインミルクゼリー (おやつ)	504kcal	2.3g
18日	木	ご飯 すまし汁 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	486kcal	2.5g
19日	金	ご飯 コッスル-プ 牛肉コロッケ ペペロン厚揚げ ビーンズサラダ (おやつ)	696kcal	2.3g
22日	月	ご飯 牛肉きのこ炒め 玉じゃが しろ菜のごま和え (おやつ)	494kcal	2.1g
23日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩焼 厚揚げケチャップ炒め 山菜の白和え (おやつ)	570kcal	2.6g
24日	水	ご飯 コンソメスープ グリルチキン 星のハムステーキ ブロッコリーサラダ	544kcal	1.5g
25日	木	【忘年会メニュー】ご飯 けんちん お刺身 酢の物 (お汁粉)		
26日	金	ご飯 味噌汁 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 (お	579kcal	2.2g

「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！  
見学も随時受け付けておりますあゆみまでご連絡ください。  
(TEL 840-9195)



12月

12月の行事予定

12/18 誕生会

12/22 ゆず湯

12/25 忘年会

12/27~1/4

年末年始休業日

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

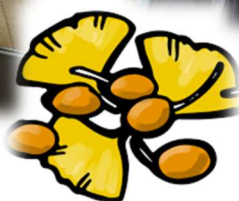
2025年



年3回の防災訓練



## 11月第2週 体重測定



## 11/27(木) お出かけデイ(西連寺)



## 11月の誕生者6名 おめでとうございます

