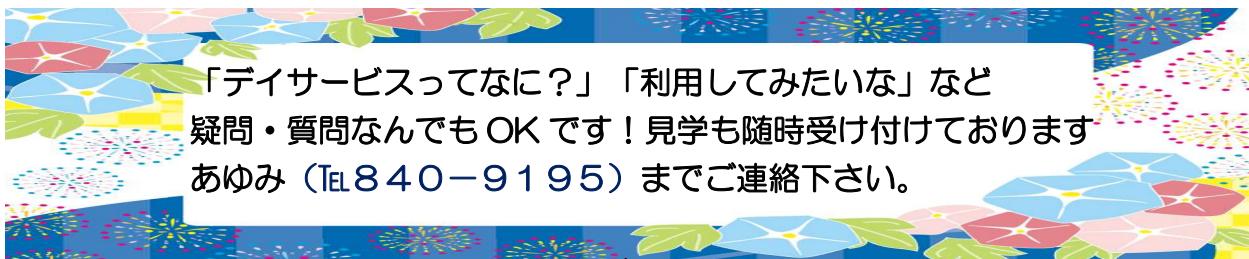


# 今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	火	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ カラの柚子かつお和え（おやつ）	589 kcal	2.3g
2日	水	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう（おやつ）	477 kcal	2.9g
3日	木	ご飯 味噌汁 中華風サラダチキン 高菜ピーフン ブロッコリーの和風サラダ（おやつ）	461 kcal	2.9g
4日	金	ご飯 すまし汁 ハッシュの味噌マヨ焼き 茄子の黒酢かけ 卵の花炒り（イイゲソ）（おやつ）	455 kcal	2.1g
7日	月	ご飯 味噌汁 白身魚の韓国風照り煮 チキンピル ブロッコリーの青じそ和え（おやつ）	517 kcal	2.8g
8日	火	ご飯 すまし汁 ソイの味噌煮 ごぼうと人参のおかか蒸 カリフラワーの野菜ドレ（おやつ）	450 kcal	2.3g
9日	水	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 枝豆焼壳 ひじきの白和え（おやつ）	559 kcal	3.3g
10日	木	ご飯 チキンカレー 大根と豚肉炒め ハワイアンゼリー（おやつ）	554 kcal	2.3g
11日	金	ご飯 中華スープ 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ おから菜の花（おやつ）	578 kcal	2.0g
14日	月	ご飯 コソリヌスープ 枝のブロッコリース風 ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ（おやつ）	441 kcal	2.3g
15日	火	ご飯 コソリヌスープ エビカツ 里芋シチュー風 山菜の和え物山椒風味（おやつ）	584 kcal	2.6g
16日	水	ご飯 味噌汁 アジの野菜甘酢のせ 肉味噌揚げ豆腐 白菜の中華風和え（おやつ）	526 kcal	2.4g
17日	木	ご飯 コソリヌスープ 鶏の野菜リースかけ リーゼーと野菜のソーセージ さつま芋の甘露煮（おやつ）	612 kcal	1.9g
18日	金	ご飯 味噌汁 鶏団子のポトフ 豆腐カツのカレーあん しろ菜のツナ和え（おやつ）	572 kcal	2.5g
22日	火	ご飯 味噌汁 チーズ入りミートボール 高野とじゃこの卵とじ しろ菜と山くらげの和え物（おやつ）	593 kcal	3.6g
23日	水	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草バーニャカーテン 長芋と蒸し鶏のサラダ（おやつ）	509 kcal	1.0g
24日	木	ご飯 中華スープ 牛肉と麩の煮物 鶏と根菜の炊合せ さつま芋のおろし酢和え（おやつ）	504 kcal	2.3g
25日	金	ご飯 すまし汁 若鶏の葱リースがらめ 里芋の照り煮 カリフラワーのおかず和え（おやつ）	524 kcal	2.3g
28日	月	ご飯 すまし汁 豚しゃぶ カリフラワーの野菜あんかけ うまい菜の柚子かつお和え（おやつ）	545 kcal	2.7g
29日	火	ご飯 すまし汁 ハッシュの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋クリーミーサラダ（おやつ）	485 kcal	2.4g
30日	水	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートリボン ホワイト 白菜と揚げの和え物（おやつ）	574 kcal	2.6g
31日	木	ご飯 コソリヌスープ タラのレモンパッパン焼き 洋風ひじき 仏のマリネ（おやつ）	545 kcal	2.7g



## 7月の行事予定

7/1 七夕

7/21 休業日（海の日）

7/22 誕生会

2025年

デイサービスセンターあゆみ  
社会福祉法人  
聖朋会 かすみがうら市坂933-1  
029(840)9195



天候に恵まれ、絶好のお出かけ日和!

## 6/5(木) お出かけデイ(バラ)



## 6/13(金) 防災訓練

