

今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
2日	月	ご飯 味噌汁 鶏テキ ゴーヤチャンプル 卵の花炒り（オクラ）（おやつ）	588kcal	2.8g
3日	火	ご飯 すまし汁 白身魚の韓国風照り焼 じゃが芋の土佐煮 しろ菜と蒸し鶏の和え物（おやつ）	479kcal	2.2g
4日	水	ご飯 味噌汁 牛肉と麺の煮物 甘酢はんぺん 煙葉の葉種和え（おやつ）	494kcal	2.9g
5日	木	ご飯 すまし汁 メヌケの照り煮 山菜と干瓢の炒め物 白菜の和え物（おやつ）	433kcal	2.5g
6日	金	ご飯 中華スープ 鶏天ぶらのチリソース カリフラワーの和風あんかけ さつま芋のあんかけ（おやつ）	608kcal	2.8g
9日	月	ご飯 中華スープ 豚肉の香味焼 厚揚げの味噌がらめ さつま芋の甘露煮（おやつ）	594kcal	2.4g
10日	火	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き 大根と豚肉の炒め煮 小松菜の酢味噌和え（おやつ）	437kcal	2.3g
11日	水	ご飯 コッソスープ 照り焼きハンバーグ コンソメビーンズ ほうれん草サラダ（おやつ）	581kcal	2.6g
12日	木	ご飯 味噌汁 豚カツ 冬瓜のあんかけ いんげん黒胡麻和え（おやつ）	576kcal	2.3g
13日	金	ご飯 コッソスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ごぼうのバーコンバー おからサラダ（おやつ）	522kcal	2.6g
16日	月	ご飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 ツナじゃが 白菜の和風和え（おやつ）	415kcal	2.4g
17日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 刻み昆布と竹輪の炒り煮 プロッコリーの和え物（おやつ）	548kcal	2.8g
18日	水	ご飯 シーフードカレー キッシュ風 紅茶みかんゼリー（おやつ）	523kcal	2.7g
19日	木	ご飯 すまし汁 たらの青紫蘇香味焼き ベペロン厚揚げ ごぼうサラダ（おやつ）	556kcal	2.8g
20日	金	ご飯 中華スープ ホイコーロー れんこん饅頭 もやしと蒸し鶏の和え物（おやつ）	529kcal	2.5g
23日	月	ご飯 味噌汁 白身魚の生姜煮 ほっこりじゃが芋 キャベツと揚げの和え物（おやつ）	515kcal	2.6g
24日	火	ご飯 中華スープ 油淋鶏風 里芋の甘辛そぼろ 茄子チリソース（おやつ）	527kcal	2.2g
25日	水	ご飯 すまし汁 カレイの塩焼き かぼちゃのこってり煮 山菜の白和え（おやつ）	448kcal	2.1g
26日	木	ご飯 コッソスープ 竜田揚げのトマトソースかけ 冬瓜の含め煮 カラフラー葉種和え（おやつ）	595kcal	3.0g
27日	金	ご飯 味噌汁 タラのおろしソース ピリ辛ごぼう ほうれん草のごま和え（おやつ）	434kcal	2.7g
30日	月	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ甘辛そぼろ いか天 小松菜の生姜和え（おやつ）	528kcal	3.1g

「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（TEL840-9195）までご連絡ください。



6月の行事予定

- 6/5 お出かけデイ（バラ）
- 6/13 防災訓練
- 6/26 手作りおやつの日

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



あゆみ開設記念祝い会 創立22周年

5/2(金)菖蒲湯



5/8(木)開設記念祝い会



-2-

5/26(水)手作りおやつ
フレンチトースト

