

今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	金	ご飯 コソリヌース 牛肉のケチャップソース炒め 洋風炊き合わせ 小松菜の野菜ドレ（おやつ）	531kcal	2.9g
4日	月	ご飯 すまし汁 ソイの磯部焼き 竹輪の味噌かけ カリフラワークリア卵（おやつ）	481kcal	2.3g
5日	火	ご飯 ビーフカレー エビフライ 大根のハムマリネ（おやつ）	534kcal	2.6g
6日	水	ご飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 厚揚げのなめこおろしあん ブロッコリーの柚子かつお和え（おやつ）	452kcal	2.5g
7日	木	ご飯 コソリヌース 豚肉のケチャップ焼き 松風焼 菜の花とえのきのお浸し（おやつ）	532kcal	2.0g
8日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 ハーブチキン ジャコナムス（おやつ）	484kcal	2.7g
12日	火	ご飯 味噌汁 豚と大根の甘辛煮 里芋ボロネーゼ 刻み昆布のさっぱり和（おやつ）	509kcal	3.0g
13日	水	ご飯 鮭のムニエル 春雨と木耳の煮物 ほうれん草の大豆マヨ和え（おやつ）	465kcal	1.7g
14日	木	ご飯 中華スープ 豆腐の野菜あんかけ 高菜ピーフン 青梗菜のしりしり和え（おやつ）	523kcal	3.0g
15日	金	ご飯 コソリヌース ハソバーグ おろしソース 茄子と牛のケチャップ炒め 長芋のハムマリネ（おやつ）	565kcal	2.2g
18日	月	ご飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め さつま芋の小倉煮 しろ菜の野菜ドレ（おやつ）	572kcal	2.5g
19日	火	ご飯 すまし汁 たいみそ鶏天ぶら うまい葉とえのきの和え物 うまい葉とえのきの和え物（おやつ）	514kcal	2.0g
20日	水	ご飯 味噌汁 白身魚の粕漬 厚揚げの煮物 オクラの生姜和え（おやつ）	513kcal	3.0g
21日	木	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ キャベツとバーモントのソテー 里芋たらこサラダ（おやつ）	594kcal	3.0g
22日	金	ご飯 味噌汁 タラの梅ソースかけ さつま芋柚子あん もやしの和え物（おやつ）	452kcal	2.9g
25日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け 里芋と豚肉の和風炊き カニカマもずく（おやつ）	551kcal	2.9g
26日	火	ご飯 コソリヌース オムレツブロッサム風ソース けじゅが ブロッコリーとハムサラダ（おやつ）	473kcal	2.3g
27日	水	ご飯 すまし汁 串なし焼き鳥 カリフラワーの野菜あんかけ しろ菜の中華和え（おやつ）	521kcal	2.3g
28日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃと枝豆の煮付け うまい葉と蒲鉾揚げの和え物（おやつ）	554kcal	2.9g
29日	金	ご飯 味噌汁 アジの野菜甘酢のせ 茄子の肉味噌かけ 長芋の柚子かつお和え（おやつ）	571kcal	2.6g

「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おります
あゆみ (TEL840-9195)までご連絡ください。



あゆみだより

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
発行責任者:仲澤朋子

8月の行事予定

8/6 手作りおやつ

8/11 休業日（山の日）

8/25 制作

2025年

8月



七夕~短冊に願い事を書きました~

7/7(月) 梅干し作り(土用干し)



7月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

7/22(火)誕生会



7/7(月) 七夕制作

