

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 コソムスｰﾌﾞ 牛肉のｶﾞﾁｬｯﾌﾟﾚｰｽ炒め 洋風炊き合わせ 小松菜の野菜ﾄﾞﾚ (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 ｶﾌｫｰﾜｰｶﾞﾁｬｯﾌﾟ 卵 (おやつ)	481kcal	2.3g
5日	火	ご飯 ﾋｰﾌﾞｶﾚｰ ﾍﾞｰﾌﾗｲ 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 ﾎﾞﾛｯｺﾘｰの柚子かつお和え (おやつ)	452kcal	2.5g
7日	木	ご飯 コソムスｰﾌﾞ 豚肉のｹﾁｬｯﾌﾟ焼き 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 ﾊｰﾌﾞﾁｷﾝ じゃこなます (おやつ)	484kcal	2.7g
12日	火	ご飯 味噌汁 豚と大根の甘辛煮 里芋ﾎﾛﾆｰｽﾞ 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 中華ｽｰﾌﾟ 豆腐の野菜あんかけ 高菜ﾋｰﾌﾝ 青梗菜のしりしり和え (おやつ)	523kcal	3.0g
15日	金	ご飯 コソムスｰﾌﾞ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ おろしﾚｰｽ 茄子と牛のｶﾞﾁｬｯﾌﾟ 炒め 長芋のﾊﾑﾏﾘﾈ (おやつ)	565kcal	2.2g
18日	月	ご飯 味噌汁 豚肉の塩ﾀﾞﾚ炒め さつま芋の小倉煮 しろ菜の野菜ﾄﾞﾚ (おやつ)	572kcal	2.5g
19日	火	ご飯 すまし汁 たいみそ鶏天ぷら うまい菜とえのきの和え物 うまい菜とえのきの和え物 (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 ﾕｸﾗの生姜和え (おやつ)	513kcal	3.0g
21日	木	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ ｷｬﾍﾞﾃｰｼﾞのﾚｰｽ 里芋たらこサラダ (おやつ)	594kcal	3.0g
22日	金	ご飯 味噌汁 たらめの梅ソースかけ 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 ﾒﾅｸﾞの煮付け 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 コソムスｰﾌﾞ ﾏﾑﾁｬｯﾌﾟ ﾏﾝｽ風ﾚｰｽ ｼﾞｬﾝｸﾞ ﾎﾞﾛｯｺﾘｰ-ﾊﾑｻﾗﾀﾞ (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 うまい菜と蒲鉾揚げの和え物 (おやつ)	554kcal	2.9g
29日	金	ご飯 味噌汁 ﾏｼﾞの野菜甘酢のせ 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。



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) セタ制作

