

今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 中華スープ 油淋鶏風 高菜ピーフン オクラと梅ザーサイ和え（おやつ）	489kcal	2.2g
2日	火	ご飯 コソリスープ カレイのムニエル キッシュ風（ワインナー）うまい葉カニサラダ（おやつ）	497kcal	2.2g
3日	水	ご飯 中華スープ 焼壳 あんかけ焼きそば 菜の花ミルクドレ（おやつ）	561kcal	2.8g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの磯部焼き 里芋のたらこ和え キャベツのきのこサラダ（おやつ）	439kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 冬瓜の含め煮 しろ菜の人参金平（おやつ）	553kcal	2.5g
8日	月	ご飯 コソリスープ シルバーの香草焼き ベベロンはんぺん 白菜の和え物（おやつ）	450kcal	2.4g
9日	火	ご飯 味噌汁 ソイのねぎ塩焼き 五目炒り豆腐 ほうれん草としめじのお浸し（おやつ）	431kcal	2.7g
10日	水	ご飯 味噌汁 タラのおろしソース おふくろ豆 キャベツの辛子味噌かけ（おやつ）	488kcal	2.6g
11日	木	ご飯 コソリスープ チキンナゲット ソフトマカロニのミートソース 小松菜もろこしサラダ（おやつ）	574kcal	2.9g
12日	金	ご飯 コソリスープ チーズ入りミートボール 茄子のクリーム煮 オクラと蒸し鶏のサラダ（おやつ）	628kcal	2.7g
16日	火	ご飯 味噌汁 天ぷら かぼちゃの炊き合わせ 冷製豆乳茶碗蒸し（おやつ）	580kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 牛肉ソテー 大根の洋風煮物 いんげんと鶏のサラダ（おやつ）	521kcal	1.4g
18日	木	ご飯 コソリスープ レバーチャップ ソフトマカロニのデミソース しろ菜ごまツナサラダ（おやつ）	464kcal	1.7g
19日	金	ご飯 味噌汁 厚揚げと牛肉の旨辛煮 麦の卵がらめ さつま芋の白和え（おやつ）	624kcal	2.1g
22日	月	ご飯 味噌汁 鯖のトマトソースがらめ かぼちゃのコンソメ煮 小松菜のピーナツ和え（おやつ）	544kcal	3.3g
24日	水	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 玉じゅが モロヘイヤと鶏のサラダ（おやつ）	518kcal	3.1g
25日	木	ご飯 オムレツのクリームソース フィッシュフライ ハムのマリネ（おやつ）	465kcal	1.3g
26日	金	ご飯 中華スープ 鶏天ぶらのチリソース 焼きピーフン 白菜の搾菜和え（おやつ）	569kcal	2.0g
29日	月	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 じゃが芋のほっくり煮 プロッコリーチャップ 卵（おやつ）	498kcal	2.8g
30日	火	ご飯 コソリスープ ロコモコ風 大豆の洋風煮 ほうれん草ツナサラダ（おやつ）	574kcal	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

9月の行事予定

9/10 手作りおやつ

9/15 休業日（敬老の日）

9/23 休業日（秋分の日）

9/29、30 花壇・畠作り

2025年

9月



手作りおやつで、ところてんを作りました

8/6(水) 手作りおやつ(とこうてん)



8/25(月) 制作(うちわ作り)

