

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 中華ｽｰﾌﾟ 油淋鶏風 高菜ﾋｰﾌﾝ オクラと梅ざｰｻｲ和え(おやつ)	489kcal	2.2g
2日	火	ご飯 ｺｯﾌｻｰﾌﾟ カレイのﾑﾆｴﾙ キｯｼｭ風(ｳｲﾝﾅｰ) うまい菜ﾋﾞﾅｻﾗﾀﾞ (おやつ)	497kcal	2.2g
3日	水	ご飯 中華ｽｰﾌﾟ 焼売 あんかけ焼きそば 菜の花ﾐﾙｸﾄﾞﾚ (おやつ)	561kcal	2.8g
4日	木	ご飯 味噌汁 メｽﾞｹの磯部焼き 里芋のたらこ和え キャﾍﾞｯﾂのきのこｻﾗﾀﾞ (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 ｺｯﾌｻｰﾌﾟ シﾙﾊﾞｰの香草焼き ｹﾞﾋﾟﾛﾝはんぺん 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 たらのおろしソース おふくろ豆 キャﾍﾞｯﾂの辛味噌かけ(おやつ)	488kcal	2.6g
11日	木	ご飯 ｺｯﾌｻｰﾌﾟ ﾁｷﾝﾅｹｯﾄ ソﾌﾄﾏｶﾛﾆのﾐｰﾄソース 小松菜もちしｻﾗﾀﾞ(おやつ)	574kcal	2.9g
12日	金	ご飯 ｺｯﾌｻｰﾌﾟ ﾁｰｽﾞ入ﾘﾐｰﾄﾎｰﾙ 茄子のｸﾘｰﾑ煮 オクラと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ(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ﾀﾞ(おやつ)	521kcal	1.4g
18日	木	ご飯 ｺｯﾌｻｰﾌﾟ ﾚﾊﾟｰﾁｬｯﾌﾟ ソﾌﾄﾏｶﾛﾆのﾃﾐソース しろ菜ごまﾅﾅｻﾗﾀﾞ(おやつ)	464kcal	1.7g
19日	金	ご飯 味噌汁 厚揚げと牛肉の旨辛煮 麩の卵がらめ さつま芋の白和え(おやつ)	624kcal	2.1g
22日	月	ご飯 味噌汁 鰯のﾄﾏﾄソースがらめ かぼちゃのｺﾝｿﾒ煮 小松菜のﾋｰﾅｯﾄ和え(おやつ)	544kcal	3.3g
24日	水	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 玉じゃが モロﾍｲﾔと鶏のｻﾗﾀﾞ(おやつ)	518kcal	3.1g
25日	木	ご飯 ﾕｵﾚｯ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 中華ｽｰﾌﾟ 鶏天ぷらのﾁﾘソース 焼きﾋｰﾌﾝ 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰﾁｬｯﾌﾟ 卵(おやつ)	498kcal	2.8g
30日	火	ご飯 ｺｯﾌｻｰﾌﾟ ｴﾛｺﾓｺ風 大豆の洋風煮 ほうれん草ﾅﾅｻﾗﾀﾞ(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！
見学も随時受け付けております
あゆみ(TEL840-9195)まで
ご連絡ください。



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・畑作り

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



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(ところてん)



8/25(月) 制作(うちわ作り)

