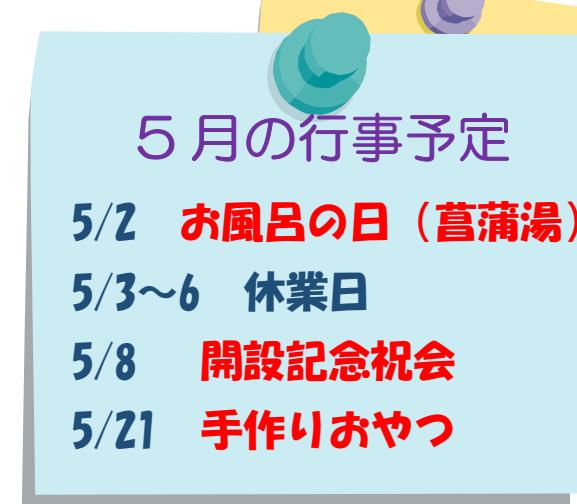


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。

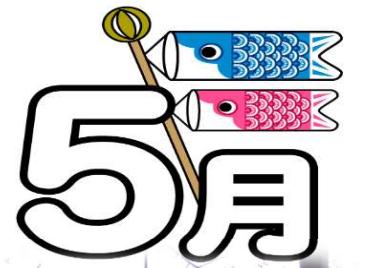


デイサービスセンターあゆみ

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



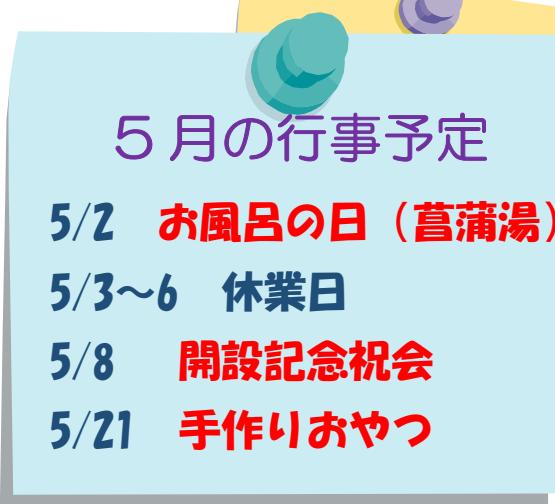
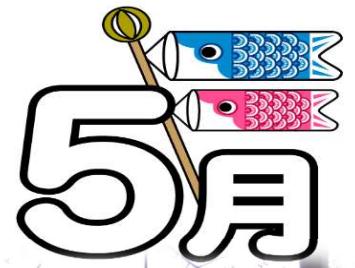
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



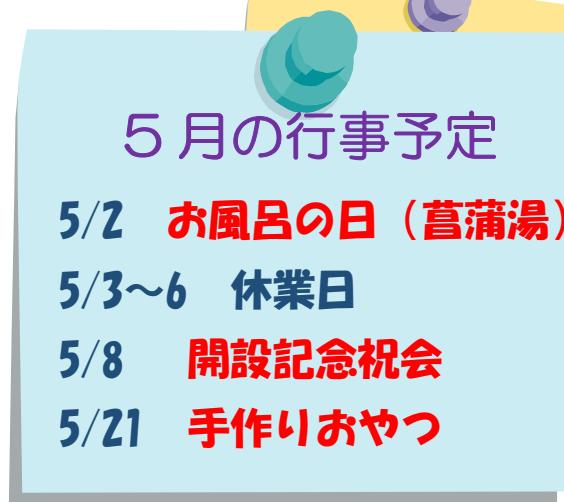
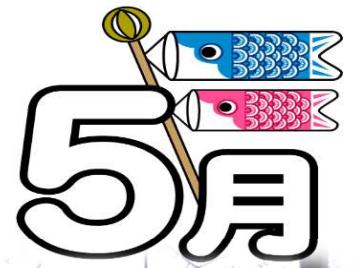
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

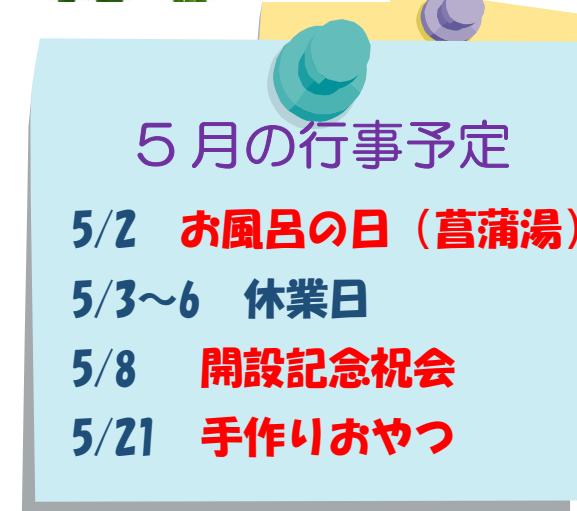


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g

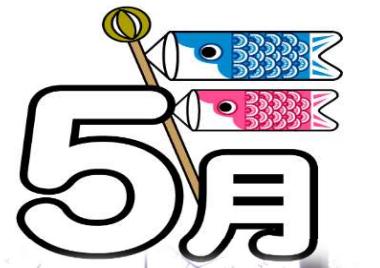


「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
疑問・質問なんでもOKです!見学も随时受け付けております
あゆみ (TEL 840-9195)までご連絡ください。



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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



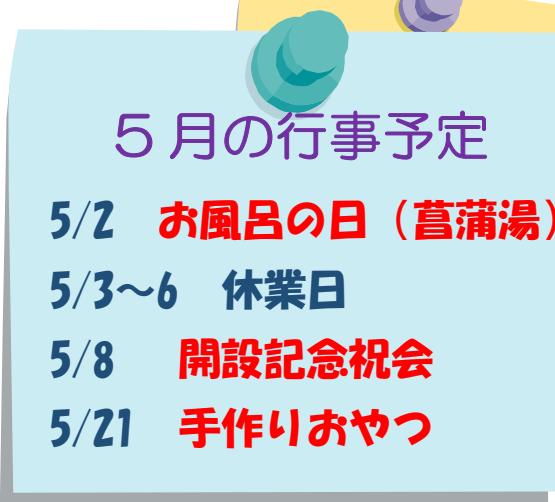
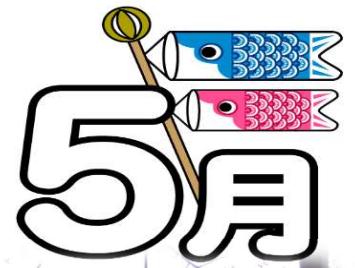
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



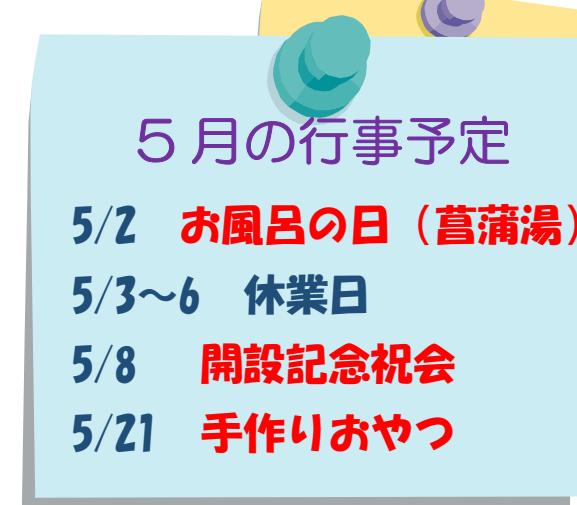
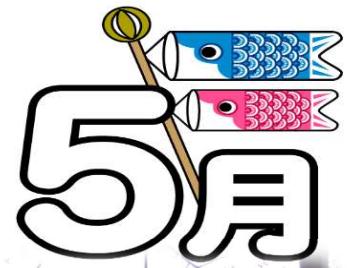
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

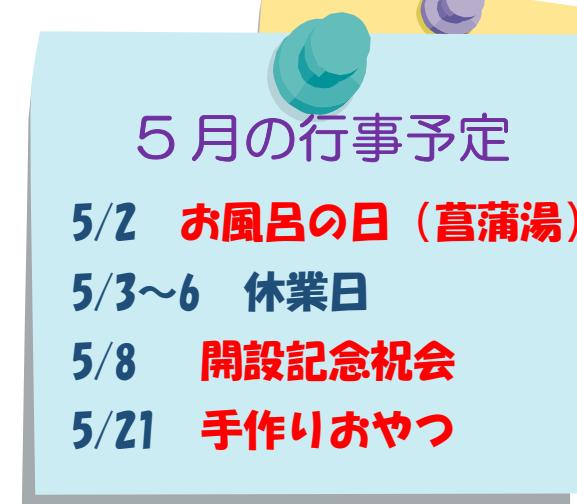


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。

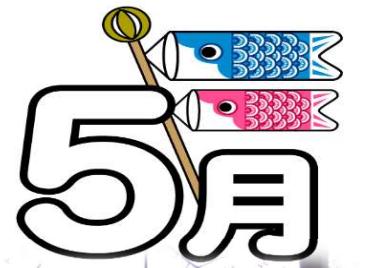


デイサービスセンターあゆみ

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



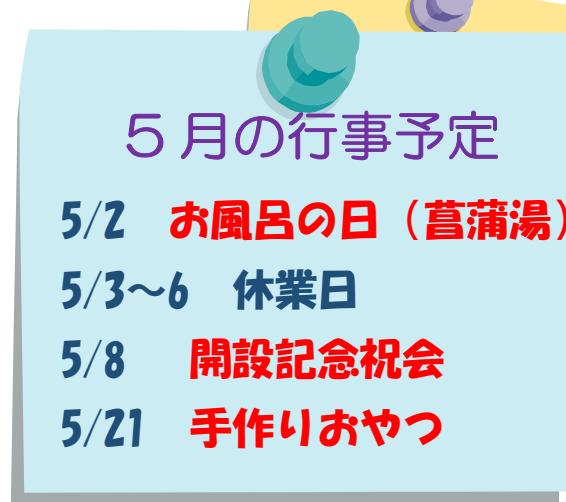
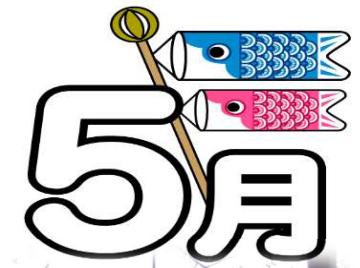
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

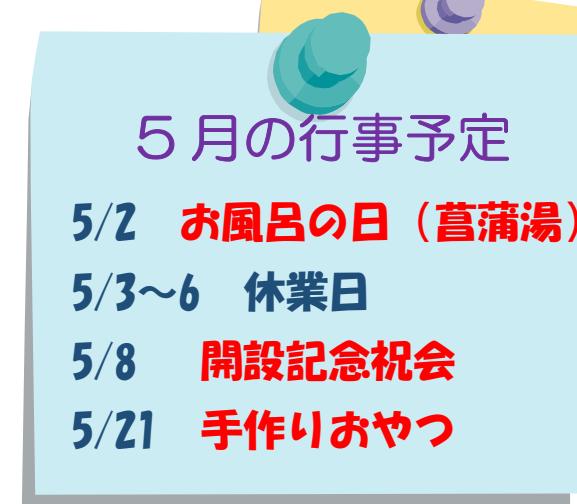


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。

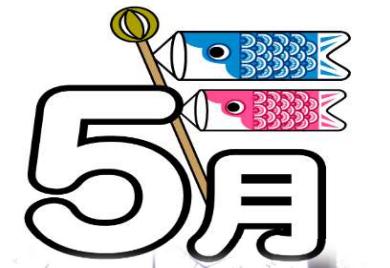


デイサービスセンターあゆみ

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

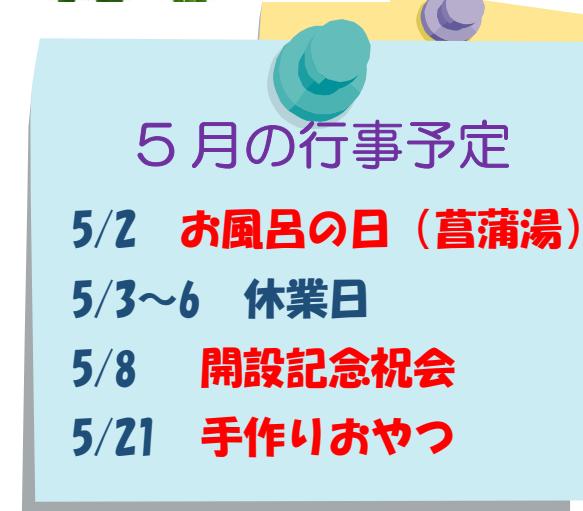


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。

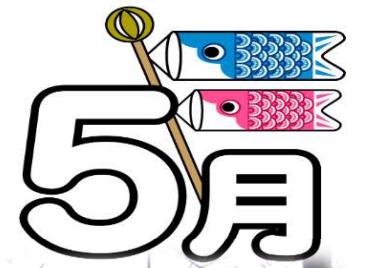


デイサービスセンターあゆみ

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

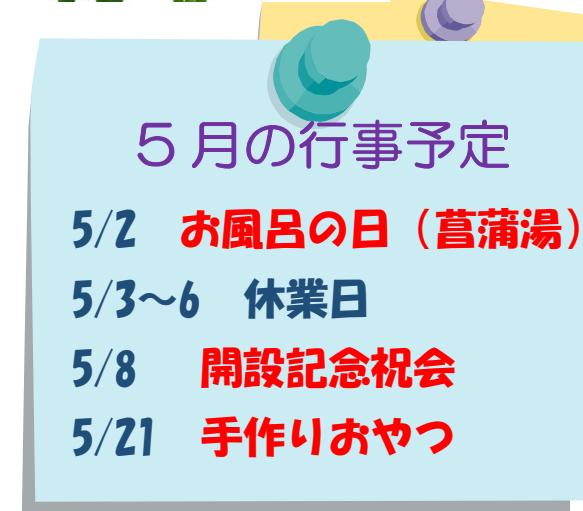


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



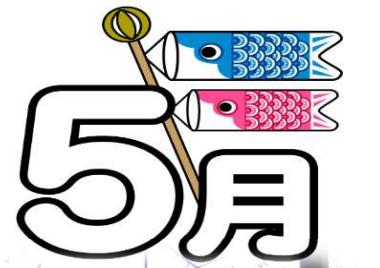
「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
疑問・質問なんでもOKです!見学も随时受け付けております
あゆみ (TEL 840-9195)までご連絡ください。



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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

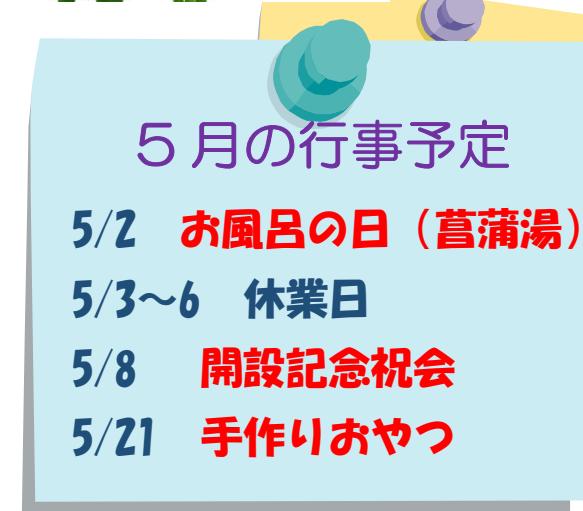


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。

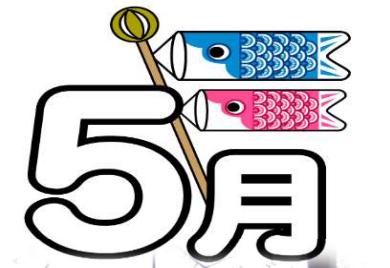


デイサービスセンターあゆみ

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



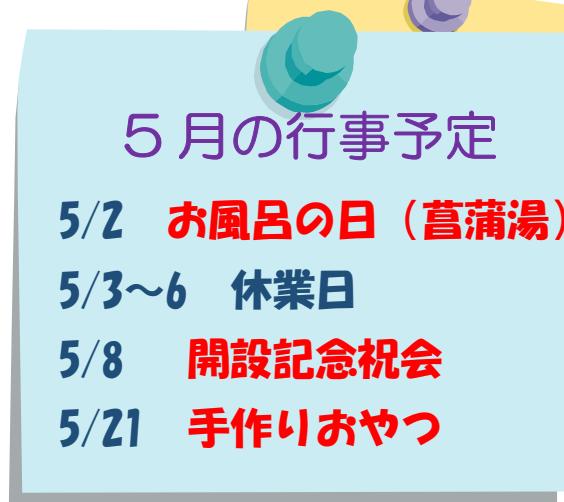
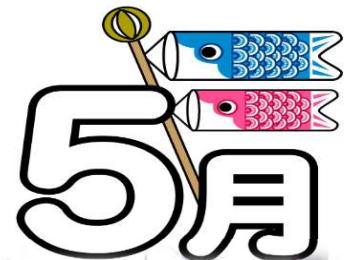
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



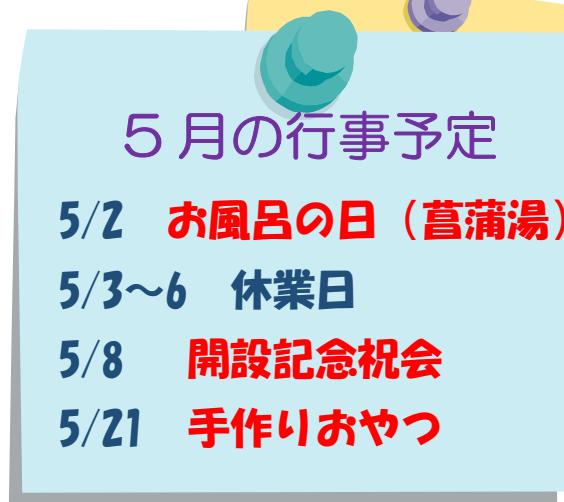
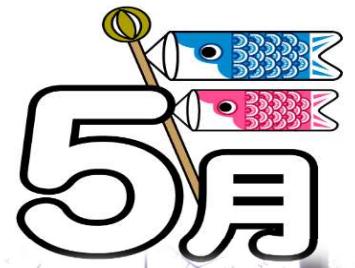
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



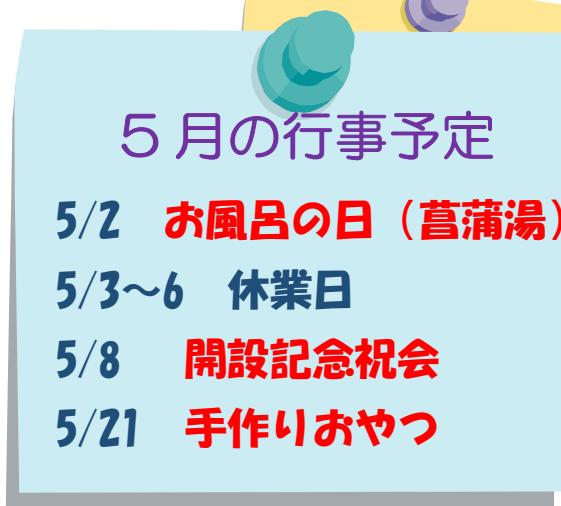
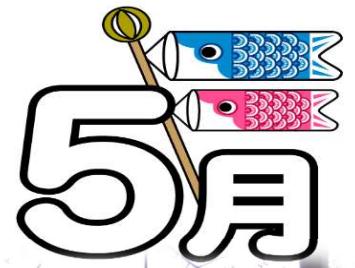
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



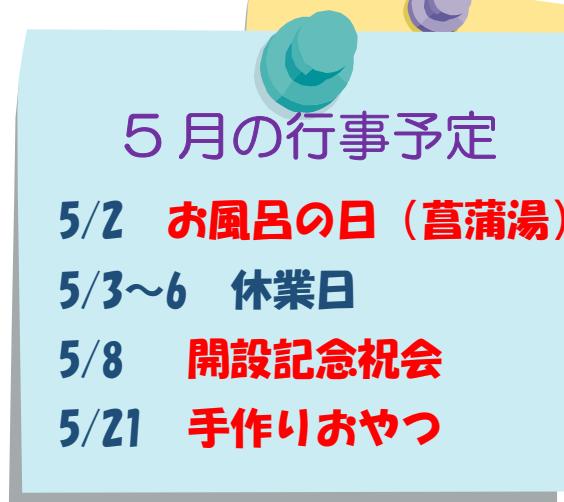
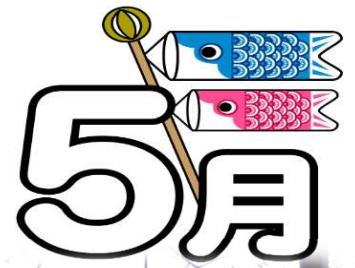
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



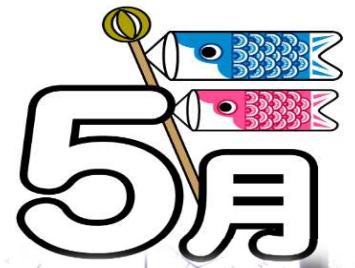
あゆみだより

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

2025年



5月の行事予定

- 5/2 お風呂の日（菖蒲湯）
- 5/3~6 休業日
- 5/8 開設記念祝会
- 5/21 手作りおやつ



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばのおりし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラのおりしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



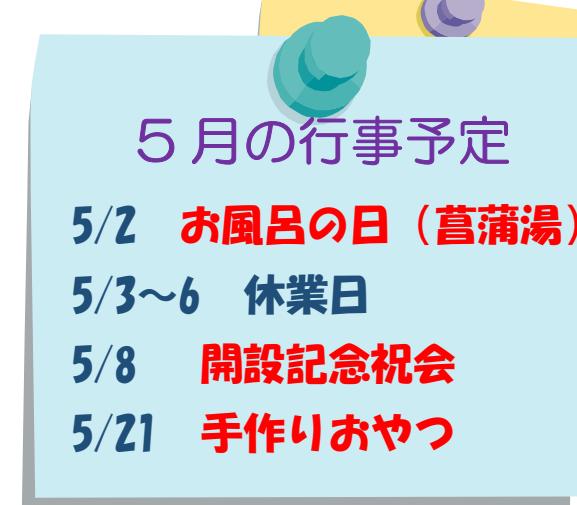
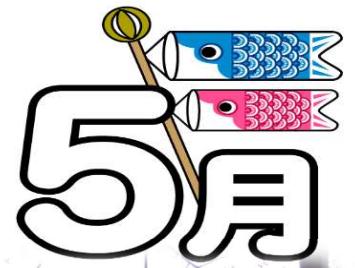
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

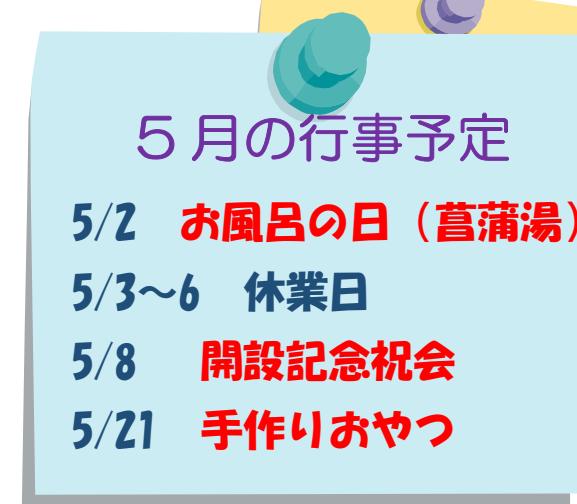


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。

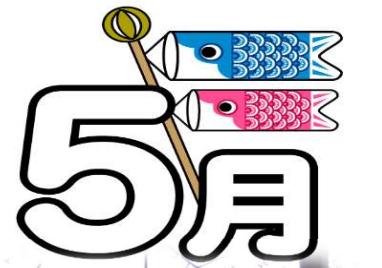


デイサービスセンターあゆみ

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り



今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



「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 (TEL 840-9195)までご連絡ください。



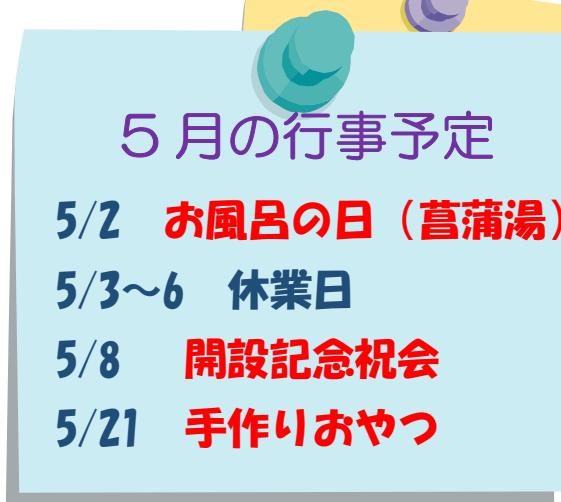
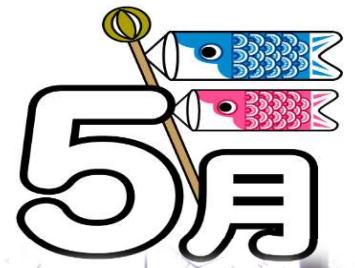
あゆみだより

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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

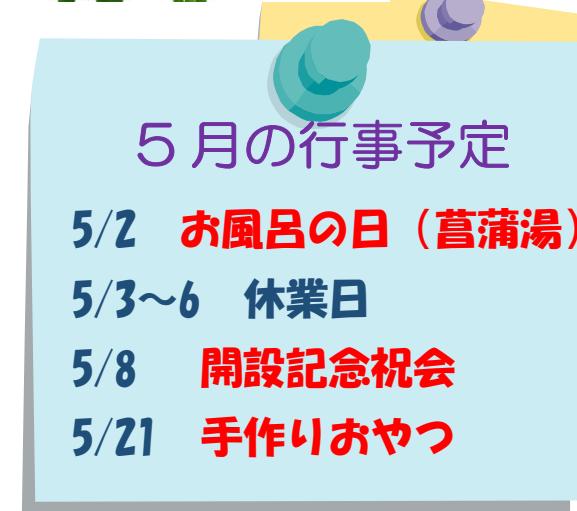


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g



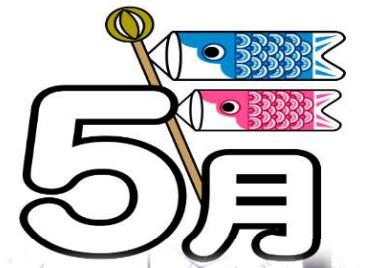
「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
疑問・質問なんでもOKです!見学も随时受け付けております
あゆみ (TEL 840-9195)までご連絡ください。



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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

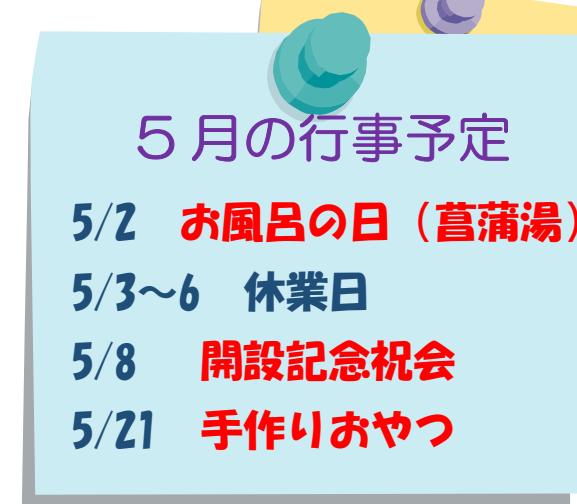


今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ えび団子の炊き合わせ プロッコリー葉種和え（煎餅）	600kcal	3.0g
2日	金	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 かぼちゃと刻み昆布の煮物 うまい葉の姫皮だけのこの和え（クッキー）	441kcal	1.7g
7日	水	ご飯 すまし汁 天ぷら 里芋の野菜あん オクラときのこの和え物（饅頭）	547kcal	2.5g
8日	木	祝い膳（ちらし寿司 刺身 酢の物 ゼリー）		
9日	金	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 大根の練りみそかけ 菜の花の和風和え（煎餅）	507kcal	2.4g
12日	月	ご飯 味噌汁 ソイの梅かつお焼 竹輪の旨煮 長芋のおかず和え（クッキー）	431kcal	3.0g
13日	火	ご飯 中華スープ ニラ饅頭のあんかけ 里芋と鶏肉の照り煮 山くらげと干瓢の中華和え（煎餅）	529kcal	2.4g
14日	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 竹の子の土佐煮 小松菜の生姜和え（クッキー）	547kcal	2.5g
15日	木	ご飯 味噌汁 さばの油ろし煮 炊合せ 白菜と竹輪の和え物（煎餅）	569kcal	3.4g
16日	金	ご飯 味噌汁 チキンカツ丼 ぜんまいと高野の煮物 モロヘイヤ柚子かつお和え（パイ）	555kcal	3.5g
19日	月	ご飯 コンソメスープ 野菜入り肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト いんげんミルクドレサラダ（煎餅）	554kcal	2.7g
20日	火	ご飯 味噌汁 タラの油ろしソース 梅ひじき さつま芋のツナ和え（クッキー）	463kcal	2.8g
21日	水	ご飯 味噌汁 ハンバーグクリームソース 洋風切干大根煮 ミルクかぼちゃ（ケキ）	506kcal	2.4g
22日	木	ご飯 味噌汁 ソイのムニエル チキントマトビーンズ コーンクリームポテトサラダ（パイ）	454kcal	2.1g
23日	金	ご飯 味噌汁 豚カルビ 大根と刻み昆布の炒め煮 うまい葉と梅ザーサイ和え（煎餅）	451kcal	2.3g
26日	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋の白味噌煮 山菜の人参マリネ（クッキー）	541kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮付け しろ菜と切干の和え物（煎餅）	563kcal	2.1g
28日	水	ご飯 味噌汁 肉みそ豆腐 あさりとごぼうの時雨煮 もやしと蒸し鶏の和え物（クッキー）	555kcal	3.7g
29日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 大豆とひじきの煮物 じゃこなます（饅頭）	583kcal	2.9g
30日	金	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め さつま芋の小倉煮 菜の花のごま和え（煎餅）	598kcal	3.6g

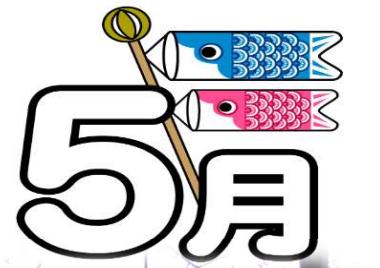


「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
疑問・質問なんでもOKです!見学も随时受け付けております
あゆみ (TEL 840-9195)までご連絡ください。



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

2025年



歴史博物館前でお花見をしました。

4/9(水) お出かけデイ(桜)



4月の誕生者のみなさん
おめでとうございます!

4/22(火) 花壇・畑作り

