

	曜日	献立	カロリー
1日	(木)	ご飯 鯖生姜焼き 金平ごぼう ピーナツ和え 味噌汁(珈琲タイム)	737kcal
2日	(金)	わかめご飯 赤魚みりん漬け焼き 切干大根炒め煮 ごま和え 味噌汁(煎餅)	550kcal
5日	(月)	豚丼 冷奴 漬物 味噌汁(煎餅)	563kcal
6日	(火)	ご飯 鯖煮つけ 五目豆 磯和え 味噌汁(牛乳ケーキ)	661kcal
7日	(水)	エビピラフ ロールキャベツ ミザサラダ コッススープ(煎餅・かりんとう)	662kcal
8日	(木)	ご飯 あじフライ ひじき炒め煮 酢の物 味噌汁(キャラメル)	674kcal
9日	(金)	ご飯 鶏肉ダブル焼き ジャーマンポト ツナサラダ コッススープ(甘食)	685kcal
12日	(月)	ご飯 鯖酢醤油焼き 刻み昆布煮物 辛し和え 味噌汁(かっぱえびせん)	651kcal
13日	(火)	豆ご飯 揚げ出し豆腐 精進炒め レモン漬け 味噌汁(おやき)	602kcal
14日	(水)	ご飯 鱈照り焼き ナス田楽 しその実和え 味噌汁(オレンジケーキ)	572kcal
15日	(木)	夏野菜カレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト コッススープ(煎餅)	669kcal
16日	(金)	ご飯 鯖磯香焼き ひじき蓮根 なめ苺和え 味噌汁(煎餅・黒棒)	582kcal
19日	(月)	ご飯 コロッケ ジャーマンポト ザーサイ和え 味噌汁(メロンパウム)	754kcal
20日	(火)	ご飯 鯖漬け焼き 切干大根炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁(歌舞伎揚げ)	602kcal
21日	(水)	ひじきご飯 鶏甘みそ焼き 炊き合わせ ごま和え すまし汁(煎餅)	565kcal
22日	(木)	ご飯 カレイ揚げ煮 五目豆 カニ和え 味噌汁(煎餅・小倉パーム)	635kcal
23日	(金)	スタミナ丼 中華風冷奴 スイカ 味噌汁(ところてん)	543kcal
26日	(月)	ハヤシライス 豆腐サラダ フルーツヨーグルト コッススープ(クッキー2種)	670kcal
27日	(火)	ご飯 赤魚味噌汁 刻み昆布煮 ごま酢和え すまし汁(煎餅・六方焼)	518kcal
28日	(水)	ご飯 麻婆豆腐 もやし中華風和え 杏仁豆腐 中華スープ(あんパン)	706kcal
29日	(木)	五目御飯 鶏おろしボン酢 切干大根炒め煮 生姜和え 味噌汁(黒糖ケーキ)	532kcal
30日	(金)	ご飯 サーモンフライ 春雨ひき肉炒め 柚香和え 味噌汁(ジャポ味)	699kcal



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

今後の予定

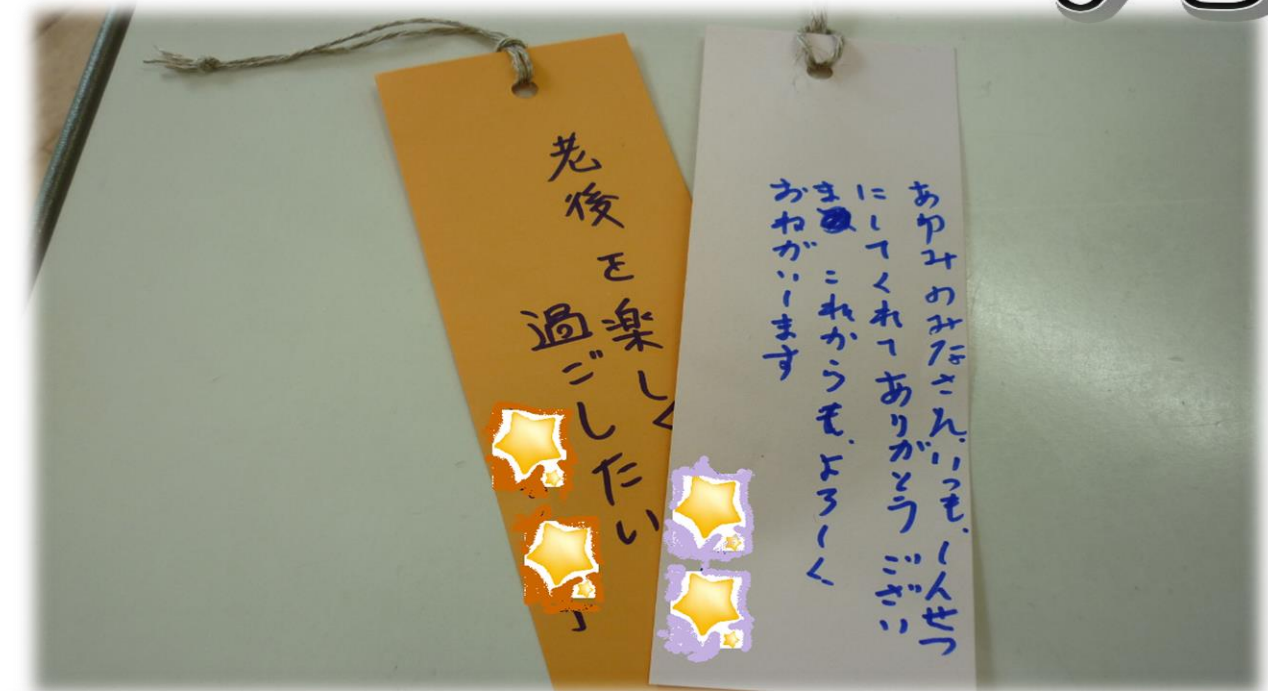
8/20 手作りおやつ

8/23 カラオケボランティア

8/26~30 体重測定

2019年

8月



7/1~7/5【七夕週間】短冊に願いを込めました☆彡

「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。(生活相談員 石塚)



7/1~5【七夕週間】



たなばた
七夕
-2



7/18(金)【サックス演奏会防災訓練】

サックスと中国楽器二胡の共演です!



社会福祉法人
聖朋会