

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ピザト)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ピザト)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

- 7/5 七夕
- 7/10 手作りおやつ
- 7/15 海の日 (休業日)
- 7/17 誕生会
- 7/26 制作

2024年 **7月**



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ピザッ)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ピザッ)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに？」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ピザト)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ピザト)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ピザッ)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ピザッ)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに？」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに？」 「利用してみたいな」 など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに？」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日(休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 コッパスープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 コッパスープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに？」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会



日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	月	ご飯 すまし汁 鶏天ぶらのみそかけ あんかけ厚揚げ オクラの柚子かつお和え (煎餅)	577kcal	2.2g
2日	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 酢ごぼう (クッキー)	477kcal	2.9g
3日	水	ご飯 中華スープ 中華風サラダチキン 高菜ビーフン ブロッコリーの和風サラダ (菓膏)	461kcal	2.9g
4日	木	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌マヨ焼き 茄子のピリ辛煮びたし 卵の花炒り (インゲン) (煎餅)	465kcal	2.2g
5日	金	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の甘辛煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜ケチャップ卵 (クッキー)	574kcal	2.6g
8日	月	ご飯 味噌汁 ソイの味噌煮 金平ごぼう カリフラワーの野菜ドレ (ビスケット)	443kcal	2.2g
9日	火	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのオイスター炒め 枝豆焼売 ひじきの白和え (煎餅)	554kcal	3.4g
10日	水	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ペパロン厚揚げ モロヘイヤとツナの和え物 (フルーツポンチ)	595kcal	2.6g
11日	木	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 茄子のごま味噌かけ キャベツのハムマリネ (煎餅)	581kcal	2.1g
12日	金	ご飯 ツリ双スープ 牛肉ソテー 鶏肉と大豆のトマト煮 畑菜の人参金平 (クッキー)	579kcal	2.0g
16日	火	ご飯 味噌汁 エビカツ アジの野菜甘酢のせ 揚げ出し豆腐の肉味噌のせ 山くらげと干瓢の中華和え (饅頭)	535kcal	2.7g
17日	水	ご飯 味噌汁 鶏のトマトソースかけ ソーセージと野菜のソテー さつま芋のマリネ (ケーキ)	589kcal	2.0g
18日	木	ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子の揚げ浸し キャベツのゆかり和え (煎餅)	541kcal	2.3g
19日	金	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 ひじき オクラの大豆マヨ和え (クッキー)	560kcal	2.6g
22日	月	ご飯 冷し中華 ニラ饅頭 さつま芋グラッセ (饅頭)	505kcal	3.7g
23日	火	ご飯 味噌汁 白身魚フライのカレーソース ジャが芋のミルク煮 菜の花のジャポネサラダ (クッキー)	537kcal	2.0g
24日	水	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子のそぼろあんかけ 長芋の生姜和え (煎餅)	533kcal	2.3g
25日	木	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 竹輪の旨煮 いんげん菜種和え (クッキー)	554kcal	2.5g
26日	金	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 高野の卵とじ 菜の花の姫皮たけのこの和え物 (ビスケット)	542kcal	2.9g
29日	月	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げケチャップソース炒め 里芋野菜マヨ和え (煎餅)	509kcal	2.2g
30日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め スイートチリポテト 白菜と揚げの和え物 (饅頭)	574kcal	2.6g
31日	水	ご飯 ツリ双スープ タラのレモンペッパー焼き 洋風ひじき ハムのマリネ (クッキー)	524kcal	2.8g



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

7/5 七夕

7/10 手作りおやつ

7/15 海の日 (休業日)

7/17 誕生会

7/26 制作

2024年

7月



「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
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。

【防災訓練】年に3回実施しています。

6/17(月)防災訓練



6/13(木)お出かけデイ



6/5(水)手作りおやつ



6/19(水)誕生会

