

## 8月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	木	ご飯 味噌汁 牛肉のチャップリソース炒め 洋風炊き合わせ 小松菜の野菜(煎餅)	539kcal	1.7g
2日	金	ご飯 味噌汁 親子煮 あさりとごぼうの時雨 卵の花炒り(菜の花)(クッキー)	514kcal	2.8g
5日	月	ご飯 味噌汁 ビーフカレー エビフライ 大根のハムマリネ(饅頭)	568kcal	2.6g
6日	火	ご飯 味噌汁 赤魚の味噌煮 厚揚げのなめこおろしあん ブロccoliの柚子かつお和え(煎餅)	452kcal	2.5g
7日	水	ご飯 味噌汁 豚肉のチャップリ焼き 松風焼 菜の花とえのきのお浸し(ところてん)	549kcal	2.0g
8日	木	ご飯 味噌汁 カレー風味麻婆豆腐 ハーブチキン じゃこなます(饅頭)	477kcal	2.7g
9日	金	ご飯 味噌汁 オムライス イカと彩り野菜のカツ ひじきのツツガ(煎餅)	602kcal	3.3g
13日	火	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 里芋の甘辛そぼろ 茎わかめの酢の物(クッキー)	569kcal	2.9g
14日	水	ご飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 高菜ピーマン 青梗菜のしりしり和え(饅頭)	514kcal	3.2g
15日	木	ご飯 味噌汁 ハンバーグおろしソース 茄子と牛のチャップリ炒め 長芋のハムマリネ(パイ)	572kcal	2.6g
16日	金	ご飯 味噌汁 焼そば しゅうまい さつま芋の甘露煮(煎餅)	448kcal	2.4g
19日	月	ご飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 里芋のかにあんかけ うまい菜の野菜ドレ(クッキー)	510kcal	2.3g
20日	火	ご飯 味噌汁 白身魚の粕漬 厚揚げの煮物 オクラの生姜和え(饅頭)	520kcal	3.0g
21日	水	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ キャベツとベーコンのソテ 里芋としめじの煮物(煎餅)	521kcal	2.9g
22日	木	ご飯 味噌汁 タラの梅ソースかけ さつま芋柚子あん もやしのとえ物(クッキー)	433kcal	2.5g
23日	金	ご飯 味噌汁 コソリ-ムック 人参の炒め煮 菜の花の中華和え(ゼリー)	560kcal	2.1g
26日	月	ご飯 味噌汁 仏ツツガのツナ風炒め ツナじゃが ブロccoli-ムツガ(パイ)	473kcal	2.3g
27日	火	ご飯 味噌汁 串なし焼き鳥 カリワケの野菜あんかけ しろ菜の中華和え(羊羹)	535kcal	2.9g
28日	水	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃと枝豆の煮付 けうまい菜と蒲鉾揚げの和え物(クッキー)	572kcal	2.6g
29日	木	ご飯 味噌汁 アジの野菜甘酢のせ 茄子の肉味噌か け長芋の柚子かつお和え(煎餅)	574kcal	2.3g
30日	金	ご飯 味噌汁 豚肉のみそ焼き おふくろ豆 畑菜の菜種和え(ビスケット)	454kcal	2.0g

「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。



### 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

- 8/7 手作りおやつ
- 8/12 休業日(山の日)
- 8/22 制作
- 8/28 カラオケ大会

2024年

8月



☆七夕飾りを作りました。☆

7/5 (金)七夕



7/10 (水) 手作りおやつ



7/17 (水) 誕生会



退職公務員連盟  
石岡新治支部様より  
タオルをご寄付いただきました。  
ありがとうございました。

