

# 10月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
1日	火	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 厚揚げのバター醤油 クリームトマコニ(煎餅)	611kcal	1.3g
2日	水	ご飯 味噌汁若鶏の粕煮茄子のおろしポン酢しる菜と山くらげの和え物(クッキー)	555kcal	2.7g
3日	木	茶飯 具だくさん汁 刺身 きゅうりとわかめの酢の物(ゼリー)	479kcal	2.2g
4日	金	ご飯 味噌汁 もつ鍋風 蒸餃子(鍋) 里芋野菜マヨ和え(パイ)	545kcal	2.1g
7日	月	ご飯 味噌ラーメン かぼちゃしゅうまい もやしの酢の物(煎餅)	524kcal	6.0g
8日	火	ご飯 味噌汁 肉じゃが 刻み昆布の炒り煮 菜の花とツナのサラダ(クッキー)	531kcal	3.1g
9日	水	ご飯 味噌汁 豚カツカレー ソフトマカロニ しる菜の酢味噌和え(饅頭)	595kcal	2.6g
10日	木	ご飯 味噌汁 シバ-の煮付 けはんぺんの生姜炊き 青梗菜の人参金平(煎餅)	439kcal	2.9g
11日	金	ご飯 味噌汁 油淋鶏風 春巻 小松菜たまごサラダ(パイ)	587kcal	2.4g
15日	火	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 茄子の田楽 じゃこなます(クッキー)	528kcal	3.0g
16日	水	ご飯 肉入りそば さつま芋天 キャベツと揚げの和え物(煎餅)	669kcal	5.1g
17日	木	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 ほっこりかぼちゃ カリフラワーサラダ(クッキー)	546kcal	2.4g
18日	金	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ 厚揚げのソース煮込み いんげんのピザ和え(饅頭)	519kcal	2.0g
21日	月	ご飯 味噌汁 鶏肉のあんかけ 切干大根煮 ほうれん草もやし和え(煎餅)	518kcal	2.0g
22日	火	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け 卵の花炒り 菜の花と竹輪の和え物(クッキー)	463kcal	2.6g
23日	水	ご飯 味噌汁 鶏の中華風照焼き 大根のきのこあんかけ 畑菜のケチャップ卵(饅頭)	518kcal	2.0g
24日	木	ご飯 味噌汁 牛カルビ 小松菜と油揚げの中華風 ひじきの白和え(煎餅)	589kcal	2.5g
25日	金	ご飯 味噌汁 林檎のさつま芋の味噌煮 ほうれん草のツ和え(饅頭)	409kcal	3.5g
28日	月	ご飯 味噌汁 ホキのムニエル ベーコンじゃがう まい菜のおかず和え(クッキー)	438kcal	2.6g
29日	火	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 麻婆厚揚げ しる菜の野菜ドレ(煎餅)	509kcal	3.4g
30日	水	ご飯 味噌汁 鶏天ぷら梅ソースかけ 揚げ出し豆腐 刻み昆布の酢の物(クッキー)	590kcal	3.6g
31日	木	ご飯 パンプキンシチュー ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーミルク(饅頭)	599kcal	2.2g



## 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

10/3 収穫祭

10/14 休業日

(スポーツの日)

10/17 誕生会

10/24 制作

2024年

# 10月



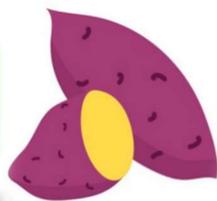
手作りおやつ『芋もち』を作りました



「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.840-9519)までご連絡ください。



9/5 (木) 手作りおやつ(芋もち)



9/11 (水) 収穫の日



9/19 (木) 誕生会

あゆみ最高齢のご利用者様  
102歳の誕生会  
おめでとうございます

