

9月の献立表

日	曜	献立	カロリー	塩分
2日	月	ご飯 味噌汁 カレイのムニエルキッシュ風(ウイナ) うまい菜カニサガ(饅頭)	485kcal	2.2g
3日	火	ご飯 味噌汁 焼売 あんかけ焼きそば 菜の花ミルクドレ(煎餅)	558kcal	2.5g
4日	水	ご飯 味噌汁 メヌケの磯部焼き 里芋の野菜あん キャベツのきのこ和え物(いも餅)	429kcal	2.1g
5日	木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 冬瓜のあんかけ しろ菜の人参金平(クッキー)	556kcal	2.4g
6日	金	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 竹輪とピ-マの甘辛炒め うまい菜のごま和え(煎餅)	554kcal	2.4g
9日	月	ご飯 山菜なめこそば 天ぷら盛り合わせ さつま芋のサラダ(クッキー)	536kcal	4.3g
10日	火	ご飯 味噌汁 タラのおろしソース おふくろ豆 キャベツの辛子味噌かけ(饅頭)	488kcal	2.6g
11日	水	ご飯 チキンナゲット ソフトマカロニのミートソース 小松菜もろこしサラダ(クッキー)	560kcal	2.9g
12日	木	ご飯 味噌汁 アジの甘酢あんかけ じゃが芋の土佐煮 オクラと蒸し鶏のサラダ(煎餅)	475kcal	2.3g
13日	金	ご飯 味噌汁 ジャボネサラダチキン 挽肉と春雨の甘辛煮 白菜と竹輪の和え物(饅頭)	471kcal	2.6g
17日	火	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋と豚肉の照り煮 オクラの柚子かつお和え(煎餅)	594kcal	2.5g
18日	水	ご飯 味噌汁 ホ-リャップ ソフトマカロニのデ-ミ-ス ブロccoli-のたらこ和え(ケーキ)	583kcal	2.0g
19日	木	ご飯 味噌汁 厚揚げと牛肉の旨辛煮 麩の卵がらめ さつま芋の白和え(水羊羹)	635kcal	2.2g
20日	金	ご飯 味噌汁 ソイの青紫蘇香味焼き 竹輪のちりめん和え 人参しりしり(煎餅)	501kcal	3.2g
24日	火	ご飯 味噌汁 白身魚の照り煮 茄子の揚げ浸し ブロccoli-生姜和え(饅頭)	513kcal	2.9g
25日	水	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め キャベツの卵とじ いんげんのごま和え(煎餅)	520kcal	2.8g
26日	木	ご飯 味噌汁 鶏天ぷらのチリソース 焼きビーフン 白菜の搾菜和え(煎餅)	596kcal	2.6g
27日	金	ご飯 味噌汁 たらの甘酢あんかけ カリフラワー-のトマト煮 畑菜の菜種和え(クッキー)	568kcal	2.0g
30日	月	ご飯 ス- ロコモコ風 大豆の洋風煮 ほうれん草ツナサラダ(ミニロール)	543kcal	3.3g

「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

- 9/5 手作りおやつ
- 9/11 収穫の日
- 9/16 休業日(敬老の日)
- 9/18 誕生会
- 9/23 休業日(振替休日)
- 9/25 制作
- 9/26・27 花壇・畑づくり

2024年



制作でコースターを作りました。



8/7(水) 手作りおやつ(ところてん)



8/22(木) 制作(コースター)

