

日付	曜	献立	カロリー	塩分
1日	金	ご飯 味噌汁 たらのきのこソス 洋風切干大根煮 うまい菜のツ和え(煎餅)	412kcal	2.3g
5日	火	ご飯 味噌汁 黒ごまｺｰ豆腐のきのこあん いわしだんご香草和え ソトカﾓﾄﾄﾞﾚ(ﾊｲ)	556kcal	3.6g
6日	水	ご飯 味噌汁 肉詰め天ぷら 竹の子の土佐煮 人参しりしり (クッキー)	587kcal	2.8g
7日	木	ご飯 味噌汁 親子丼 里芋の白味噌煮 畑菜ともやしの和え物 (煎餅)	482kcal	2.9g
8日	金	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 甘酢はんぺん ほうれん草ツマヨザダ (クッキー)	506kcal	3.0g
11日	月	ご飯 味噌汁 鮭のごま醤油焼き ｶｰ厚揚げ 畑菜の柚子かつお和え(饅頭)	531kcal	2.2g
12日	火	ご飯 味噌汁 牛肉きのこ炒め 春雨と木耳の煮物 ｶﾞﾌﾞｰのツ和え(煎餅)	549kcal	3.4g
13日	水	ご飯 味噌汁 ﾘｰｲﾝﾊﾟｯ-焼き ﾝｽｰｷ いんげんのﾋﾟｰツ和え(クッキー)	507kcal	2.5g
14日	木	ご飯 味噌汁 ｶｰ南蛮そば しんじょうと里芋の煮物 卵の花炒り(クッキー)	431kcal	3.5g
15日	金	ご飯 味噌汁 ﾛｰｷﾞﾊﾞ ｸﾞﾗｰﾑ煮 ﾘﾄｶﾓﾄのﾐﾄﾞｰｽ 畑菜と蒸し鶏の和え物(煎餅)	441kcal	2.6g
18日	月	ご飯 味噌汁 豚ｶﾋﾞ はんぺんの和風煮 小松菜と揚げの和え物(クッキー)	473kcal	2.2g
19日	火	ご飯 味噌汁 ｷﾞの青紫蘇香味焼き ﾘｰｰと野菜ﾌﾞｰ ﾎﾟﾈﾄﾞﾂﾗﾀﾞ(萬壽)	527kcal	3.1g
20日	水	ご飯 味噌汁 牛肉と蓮根の甘辛煮 高野と海老の卵とじ うまい菜の人参金平 (ケーキ)	507kcal	2.5g
21日	木	ご飯 味噌汁 ﾝﾊﾞ-ｸﾞﾃﾞﾐｰｽﾞ ｼﾞｰﾏﾝﾎﾞﾂ ﾘﾄｶﾓﾄﾗﾀﾞ(ﾊｲ)	490kcal	2.3g
22日	金	ご飯 味噌汁 白身魚の煮付け かぼちゃと枝豆の炊合せ いんげんのごま風味ﾌﾞﾗ(煎餅)	499kcal	2.1g
25日	月	ご飯 味噌汁 ｺﾞ饅頭のおんかけ 焼きﾋﾞｰﾝ しろ菜の柚子かつお和え(クッキー)	515kcal	2.2g
26日	火	ご飯 味噌汁 豚と大根の甘辛煮 里芋人参のﾊﾞｰ醤油 菜の花としめじのお浸し(饅頭)	498kcal	2.6g
27日	水	ご飯 味噌汁 かにｸﾘｰﾑｺｯｸ ｶﾙﾈｰﾗ ﾝのﾏﾘﾈ(ﾋﾞｽｸｯﾄ)	660kcal	2.5g
28日	木	ご飯 味噌汁 白身魚の味噌煮 茄子のﾄﾞﾏﾄﾞｰｽ ｺｰﾙｽｰﾗﾀﾞ(煎餅)	526kcal	2.4g
29日	金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 春雨の炒め煮 ｷﾞの青じそ風味和え (クッキー)	566kcal	2.3g

「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)まで連絡ください



デイサービスセンターあゆみ

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

- 11/4 休業日(振替休日)
- 11/6 手作りおやつ
- 11/14 お出かけデイ(銀杏)
- 11/15 防災訓練
- 11/20 誕生会
- 11/27 制作

2024年

11月



お刺身と具だくさん汁で『収穫祭』

10/3(木) 収穫祭

収穫した野菜を皆さんで調理し
魚屋さんのお刺身と一緒に!



10/17(木) 誕生会

今月の誕生者は2名でした。



10/24(木) 制作(ステンドグラス)

10/7(月) 花壇、畑作り

大根、小松菜の種を蒔きました



👉 こちらから
あゆみブログをどうぞ!

