

今月の献立予定表

| 日付 | 曜 | 献立 | カロリー | 塩分 |
|-----|---|---|---------|------|
| 6日 | 月 | ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 昆布炊き かぼちゃのミモザ風(和え) | 518kcal | 2.6g |
| 7日 | 火 | ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 高野豆腐炊き合わせ ほうれん草のツナ和え(煎餅) | 457kcal | 3.0g |
| 8日 | 水 | ご飯 醤油ラーメン かにしゅうまい オクラときのこの和え物(いも羊羹) | 528kcal | 5.5g |
| 9日 | 木 | ご飯 味噌汁 肉豆腐 ごぼうと人参のおかか煮 しろ菜ともやしの和え物(煎餅) | 563kcal | 2.5g |
| 10日 | 金 | ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 山菜と干瓢の炒め物 カリフラワー菜種和え(パイ) | 570kcal | 3.1g |
| 14日 | 火 | ご飯 クラムチャウダー 鶏肉のケチャップ焼 フルーツゼリー(ケーキ) | 543kcal | 2.3g |
| 15日 | 水 | ご飯 味噌汁 カレイの野菜あんかけ そぼろ里芋 白菜と山くらげの和え物(羊羹) | 428kcal | 2.1g |
| 16日 | 木 | ご飯 味噌汁 豆腐ハバーグのきのこあんかけ 大根のがりた煮 人参しりしり(ゼリー) | 527kcal | 2.8g |
| 17日 | 金 | ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け 茄子の田楽 里芋クリームサラダ(煎餅) | 526kcal | 2.7g |
| 20日 | 月 | ご飯 味噌汁 ハヤシライス 明太マヨはんぺん オレンジミルクゼリー(饅頭) | 556kcal | 2.5g |
| 21日 | 火 | ご飯 味噌汁 ソイのレモンペッパー焼き 竹輪と野菜のソテー 洋風卵の花(煎餅) | 469kcal | 2.3g |
| 22日 | 水 | ご飯 中華入ブ 油淋鶏風 竹の子とわかめの煮物 ソフトマカロニカニサラダ(ケーキ) | 492kcal | 2.1g |
| 23日 | 木 | ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ甘辛そぼろ 大根と豚肉の炒め煮 畑菜と油揚げの和え物(ケーキ) | 507kcal | 3.0g |
| 24日 | 金 | ご飯 味噌汁 豚肉のごま焼き 茄子と竹輪の炒め物 しろ菜の菜種和え(煎餅) | 601kcal | 2.3g |
| 27日 | 月 | ご飯 コッスラブ コーンクリームコロッケ 里芋ポロネーゼ カリフラワーのハムマリネ(羊羹) | 518kcal | 1.5g |
| 28日 | 火 | ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 春雨と木耳の煮物 小松菜と竹輪の和え物(饅頭) | 528kcal | 3.7g |
| 29日 | 水 | ご飯 味噌汁 アジの甘酢あんかけ厚揚げのバター醤油 菜の花の辛子味噌(パイ) | 511kcal | 2.0g |
| 30日 | 木 | ご飯 中華入ブ ホイコーロー 高野とじゃこの卵とじ 大豆とサのサラダ(煎餅) | 603kcal | 2.6g |
| 31日 | 金 | ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草のあっさり浸し さつま芋サラダ(アイス) | 514kcal | 2.7g |

「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など
疑問・質問なんでも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。



あゆみだより

1月の行事予定

- 1/8 手作りおやつ
- 1/13 成人の日(休業日)
- 1/15 お出かけデイ(初詣)
- 1/22 誕生会
- 1/29 制作

かすみがうら市坂933-1
029(840)9195

発行責任者: 仲澤朋子

2025年



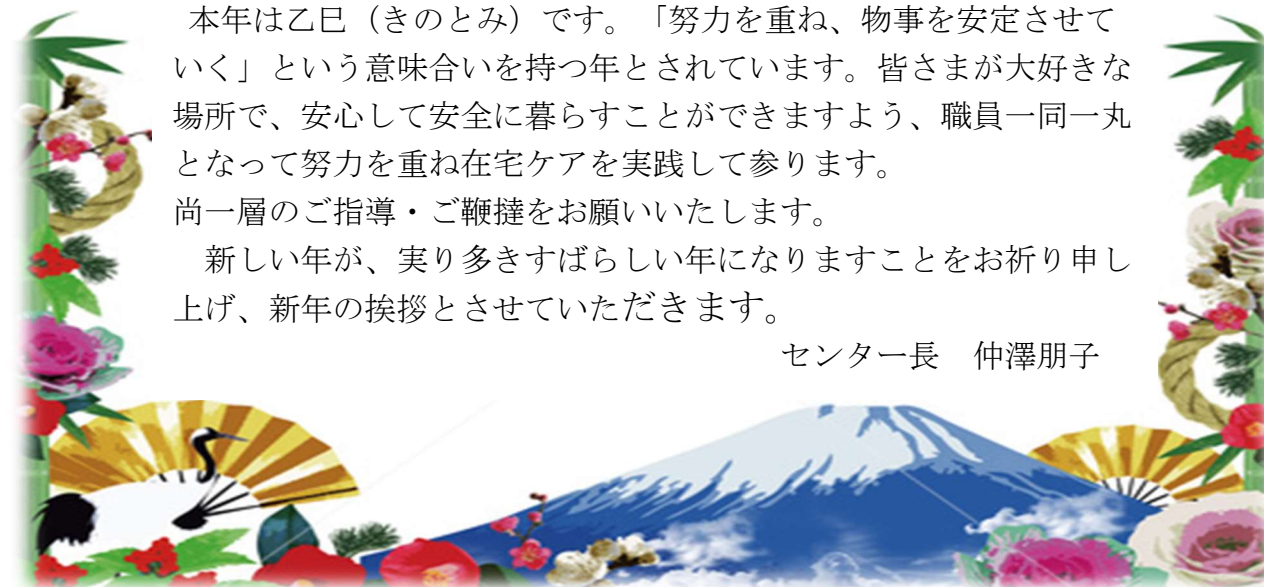
明けましておめでとうございます。

すがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
日頃より、格別のご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
心より、感謝と御礼を申し上げます。

本年は乙巳(きのとみ)です。「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています。皆さまが大好きな
場所で、安心して安全に暮らすことができますよう、職員一同一丸
となって努力を重ね在宅ケアを実践して参ります。
尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、実り多きすばらしい年になりますことをお祈り申し
上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

センター長 仲澤朋子



12/18 (水) 制作 正月飾りを作りました。



12/10 (水) 誕生会 4名のみなさん



退職公務員連盟石岡新治支部様
Xmas 飾りをいただきました。



12/26 (木) 忘年会・餅つき



12/20 (金) ゆず湯

