

日付	曜日	献立	カロリー	塩分
1日	火	ご飯 味噌汁 たらの韓国風照り焼 里芋と豚肉の味噌煮 キャベツの搾菜和え（煎餅）	450kcal	1.8g
2日	水	ご飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ じゃがカレー炒め煮 畑菜のしりしり和え（饅頭）	516kcal	2.9g
3日	木	ご飯 味噌汁 春おでん おでん（小鉢） かぼちゃんサラダ（ビスケット）	557kcal	3.4g
4日	金	ご飯 味噌汁 アジのあんかけ 竹の子の土佐煮 うまい菜の菜種和え（クッキー）	474kcal	2.2g
7日	月	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱりおろし 里芋の和風煮 菜の花の酢味噌和え（煎餅）	507kcal	3.1g
8日	火	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 じゃが芋のほっくり煮 ひじきのごまサラダ（饅頭）	473kcal	2.8g
9日	水	ご飯 味噌汁 串なし焼き鳥 炒りおから 長芋の柚子かつお和え（煎餅）	569kcal	3.0g
10日	木	ご飯 味噌汁 ソイのレモンペッパー焼き 明太マヨはんぺん 大根のハムマリネ（クッキー）	504kcal	2.1g
11日	金	ご飯 味噌汁 親子煮 若竹蒸 もやしの酢の物（パイ）	485kcal	2.7g
14日	月	ご飯 味噌汁 ホキのムニエル ジャーマンポテト ほうれん草ビナザッスかけ（ビスケット）	448kcal	2.3g
15日	火	ご飯 味噌汁 肉もそ豆腐 かぼちゃのいとこ煮 菜の花ともやしの中華和え（煎餅）	539kcal	3.1g
16日	水	ご飯 味噌汁 たらのプロヴァンス風 ペペロンひじき インゲンの卵サラダ（パイ）	489kcal	2.1g
17日	木	ご飯 味噌汁 オムライス いわしだんごバジル風味 カリフラワーの和え物（クッキー）	505kcal	3.2g
18日	金	ご飯 味噌汁 あじのカレームニエル 里芋のベーコンバター ブロッコリーツナマヨサラ（饅頭）	498kcal	1.8g
21日	月	ご飯 味噌汁 大豆とツナのカレー 洋風切干煮のハム添え りんごのコンポート（煎餅）	491kcal	2.6g
22日	火	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け 高野とじゃこの卵とじ かぼちゃもちしサラダ（クッキー）	515kcal	2.3g
23日	水	ご飯 味噌汁 肉団子のプロヴァンス風 カリフラワーのカレー煮 うまい菜のツナ和え（クッキー）	552kcal	2.7g
24日	木	ご飯 味噌汁 甘辛あんかけ豆腐 里芋と鶏肉の照り煮 刻み昆布の酢の物（饅頭）	442kcal	2.5g
25日	金	ご飯 味噌汁 メヌケの味噌煮 厚揚げと豚肉炒め 青梗菜と竹輪の和え物（煎餅）	456kcal	2.4g
28日	月	ご飯 味噌汁 ハンバーグトマトソース ほうれん草バターソテー ツナマヨサラダ（パイ）	588kcal	2.2g
30日	水	ご飯 味噌汁 ホキの韓国風照り煮 れんこん饅頭 オクラの中華和え（クッキー）	460kcal	2.9g

「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。



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

2025年

4月の行事予定

4/9 お出かけデイ（桜）

4/23 誕生会

4/29 昭和の日（休業日）

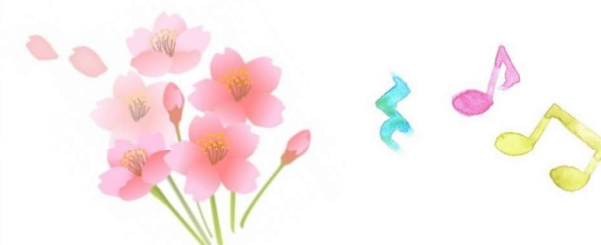
4月



防災訓練（地震）をしました。

3/3(月) ひな祭り・桜餅づくり

3/19(水) カラオケ大会



3/14(金) 防災訓練(地震)

