

日付	曜	献立	カロリー	塩分
3日	月	ご飯 味噌汁 鶏肉のみそバター炒め さつま芋の小倉煮 ほうれん草と蒲鉾の和え物（煎餅）	540kcal	2.3 g
4日	火	ご飯 味噌汁 さばのおろしソース 里芋と鶏肉の粕煮 茄子の揚げ浸し（クッキー）	600kcal	2.5 g
5日	水	ご飯 パンプキンシチュー 小松菜バターソテー カリフラワーオーロラソース（クッキー）	511kcal	1.5 g
6日	木	ご飯 味噌汁 アジの野菜甘酢のせ ひじきとさつま揚げの煮物 畑菜と蒲鉾の和え物（煎餅）	525kcal	3.3 g
7日	金	ご飯 味噌汁 ハンバーグデミソース 明太マヨはんぺん ハムのマリネ（パイ）	518kcal	2.5 g
10日	月	ご飯 中華入-ﾌﾞ 鶏天きのこあんかけ 長ひじき おからサラダ（煎餅）	618kcal	2.7 g
11日	火	ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け みぞれ厚揚げ カリフラワーのマリネ（クッキー）	459kcal	2.8 g
12日	水	ご飯 味噌汁 チーズ入りミートボール ソーセージと野菜ソテー さつま芋のオレンジ煮（煎餅）	623kcal	2.9 g
13日	木	ご飯 コッパ-ﾌﾞ カレイのムニエル ジェノバゼ ごろごろポテトハムサラダ（饅頭）	573kcal	2.8 g
14日	金	ご飯 ホワイトカレー ほうれん草バターソテー ビーチミルクゼリー（煎餅）	580kcal	2.1 g
17日	月	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ甘辛そぼろ 里芋と豚肉の味噌煮 小松菜のしりしり和え（クッキー）	553kcal	2.6 g
18日	火	ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 ぜんまいと高野の煮物 しろ菜の中華和え（煎餅）	556kcal	2.9 g
19日	水	ご飯 味噌汁 鰯トマト煮込み 明太子パスタ ハムフレンチサラダ（饅頭）	569kcal	2.9 g
21日	金	ご飯 味噌汁 ロールキャベツクリーム煮 イカと彩り野菜のカツ オクラのマヨ和え（パイ）	538kcal	2.4 g
24日	月	ご飯 味噌汁 ぶり大根 里芋の甘酢あんかけ 小松菜カニサラダ（煎餅）	533kcal	2.4 g
25日	火	ご飯 味噌汁 ホキの塩焼き かぼちゃ豆そぼろ 菜の花の白和え（クッキー）	469Kcal	2.2 g
26日	水	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ 刻み昆布と竹輪の炒り煮 しろ菜の生姜和え（クッキー）	541kcal	2.9 g
27日	木	ご飯 味噌汁 さわらの梅かつお焼き 大根とさつま揚げの煮物 うまい菜もやし和え（煎餅）	483kcal	2.5 g
28日	金	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 茄子と竹輪の煮物 青梗菜と揚げの和え物（饅頭）	563kcal	3.1 g
31日	月	ご飯 味噌汁 塩焼き鳥 焼きビーフン 長芋のハムマリネ（煎餅）	566kcal	2.3 g

「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。



3月の行事

3/ 3 ひな祭り

3/14 防災訓練

3/20 春分の日（休業日）

3/19 誕生会

3/26 制作

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



【節分祭】 あゆみに鬼がやってた！

2/3(月) 節分祭



2/14(金) 手作りおやつ(バレンタインチョコ)



社会福祉法人
聖朋会

2/19(水) 誕生会 2月の誕生者の皆さんです。

おめでとうございます。

