

永福ふれあいの家 2017年9月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土		
日					1	2		
午前					伊キイキ！ふれあい体操		伊キイキ！ふれあい体操	
午後					サイコロゲームZ	サイコロゲームZ		引地さん 歌謡コンサート
16:00 17:00					わくわく健脳体操 トランプ	わくわく健脳体操 トランプ		わくわく健脳体操 ピサの斜塔ゲーム
日	4	5	6	7	8	9		
午前	伊キイキ！ふれあい体操							
午後	〇〇で 身体を動かそう	みんなで遊ぼう会	昔話の会	楽しく遊ぼう 1・2・3!	□□でビンゴ	フラオリオリ		
16:00 17:00	わくわく健脳体操 ジェンガゲーム	わくわく健脳体操 坊主めくり	わくわく健脳体操 かるた取り	わくわく健脳体操 卓球	わくわく健脳体操 黒ひげゲーム	わくわく健脳体操 トランプ		
日	11	12	13	14	15	16		
午前	伊キイキ！ふれあい体操							
午後	サイコロ振って～ 〇〇	〇〇でビンゴ!	この絵何でショー	懐かしい メロディーと共に	しっかりはかりまショー 夏の名残り	地図の旅		
16:00 17:00	わくわく健脳体操 ピサの斜塔ゲーム	わくわく健脳体操 ジェンガゲーム	わくわく健脳体操 坊主めくり	わくわく健脳体操 卓球	わくわく健脳体操 かるた取り	わくわく健脳体操 黒ひげゲーム		
日	18	19	20	21	22	23		
午前	伊キイキ！ふれあい体操							
午後	今ちゃんの レッツダンス!	スイングせせらぎ 歌謡ショー	チーム対抗 ジェスチャーで 〇〇	小坂さん チャイナ体操	千の会	ビンゴでドン!		
16:00 17:00	わくわく健脳体操 トランプ	わくわく健脳体操 ピサの斜塔ゲーム	わくわく健脳体操 ジェンガゲーム	わくわく健脳体操 卓球	わくわく健脳体操 坊主めくり	わくわく健脳体操 かるた取り		
日	25	26	27	28	29	30		
午前	伊キイキ！ふれあい体操							
午後	ゲーム&歌、手話	すごろく体操	底抜け脱線ゲーム	風船パレー	美鈴会	エバーグリーン コンサート		
16:00 17:00	わくわく健脳体操 黒ひげゲーム	わくわく健脳体操 トランプ	わくわく健脳体操 ピサの斜塔ゲーム	わくわく健脳体操 卓球	わくわく健脳体操 ジェンガゲーム	わくわく健脳体操 坊主めくり		

★ボランティアさん等の都合上、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

理美容のお知らせ		
アップライトプロダクション	18日(月)	26日(火)
ドライシャンプーの日		
ジミー国際理美容福祉協会	21日(木)	27日(水)
シャンプーの日		

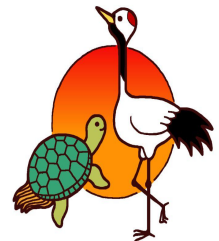
2017年 9月 永福ふれあいの家予定献立表



1日 (金)	2日 (土)
銀カレイの照り焼 大根とあさりの含め煮 白菜のゆかり和え フルーツ 赤飯 味噌汁 クレープ (イチゴ)	鶏肉の南部焼 揚げなす 小松菜のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶パバロア
エネルギー:-552kcal 卵白:16.6g 食塩相:3.2g	エネルギー:-520kcal 卵白:22.9g 食塩相:3.1g

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
さんまの蒲焼 絹さやの卵とし わかめの生姜和え フルーツ ごはん 味噌汁 ☆イチゴケーキ	蒸し魚のネギソース 高野豆腐の含め煮 大学芋 漬物 ごはん 味噌汁 ☆バークドチーズケーキ	麻婆丼 きくらげと卵の中華炒め かぶの酢の物 フルーツ 中華スープ ☆シアーチョコケーキ	天ぷら 大豆とひじきの煮物 キャベツの昆布和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ	鯖の味噌煮 豚肉の炒め物 長いものポン酢和え フルーツ ごはん けんちん汁 ★シアーstroベリーケーキ	豚肉の冷しゃぶ なすの田楽 ツナサラダ 漬物 わかめ御飯 清まし汁 ★シアーチーズケーキ
エネルギー:-638kcal 卵白:24.4g 食塩相:3.0g	エネルギー:-514kcal 卵白:20.9g 食塩相:3.3g	エネルギー:-636kcal 卵白:24.8g 食塩相:3.3g	エネルギー:-618kcal 卵白:22.1g 食塩相:3.0g	エネルギー:-568kcal 卵白:22.7g 食塩相:2.9g	エネルギー:-579kcal 卵白:19.4g 食塩相:3.0g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
かに玉 冬瓜とがんもの煮物 中華風サラダ フルーツ ごはん わかめスープ クールゼリー	牛肉のみぞれ煮 ブロッコリーのかにくすあん 大根とホタテ風味のサラダ 白菜の梅和え ごはん 味噌汁 杏仁豆腐	鮭のきのこクリームソース ほうれん草のソテー 大根サラダ フルーツ ごはん コンソメスープ くずまんじゅう	チキンカレーライス キャベツソテー トマトサラダ フルーツ たまごスープ イチゴゼリー	鶏肉のフリッター 三色いなりの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 ごはん 味噌汁 どら焼き	鯖の塩焼 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 ごはん 豚汁 シュークリーム
エネルギー:-524kcal 卵白:17.8g 食塩相:3.0g	エネルギー:-608kcal 卵白:22.9g 食塩相:3.4g	エネルギー:-571kcal 卵白:24.8g 食塩相:2.8g	エネルギー:-608kcal 卵白:19.3g 食塩相:3.3g	エネルギー:-678kcal 卵白:26.5g 食塩相:3.2g	エネルギー:-616kcal 卵白:24.2g 食塩相:3.1g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
敬老会特別献立 祝敬老 変わりごはん週間					
鶏肉の照り焼き 海老団子の煮物 紅白なます フルーツきんとん 栗赤飯/清まし汁	ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 青菜のなめだけ え 漬物 きのこ御飯/味噌汁	赤魚の梅干煮 かぶのそぼろあんかけ 卵豆腐 フルーツ 高菜御飯/味噌汁	豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 アスパラのごまあえ 漬物 萩御飯/味噌汁	鮭の西京焼 炒り鶏 小松菜のくるみあえ フルーツ ちらし寿司/清まし汁	フライ盛り合わせ 大根のかにあんかけ ささみ三つ葉の和え物 フルーツ カレーピラフ/スープ
エネルギー:-612kcal 卵白:23.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:-588kcal 卵白:23.8g 食塩相:3.9g	エネルギー:-619kcal 卵白:25.2g 食塩相:3.4g	エネルギー:-620kcal 卵白:23.0g 食塩相:3.7g	エネルギー:-568kcal 卵白:29.0g 食塩相:3.2g	エネルギー:-706kcal 卵白:26.3g 食塩相:4.3g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
シーフードピラフ ポトフ ブロッコリーと海老の炒め物 きのこスープ フルーツ パウムクーヘン	豚肉のおろしポン酢 スパゲティソテー オクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん)	天ぷら 厚焼卵 ピーナツ和え 浅漬 ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト	さわらの幽庵焼 野菜の煮物 シュリンプサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 水ようかん	八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー	ポークピカタ 煮物 盛り合わせサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう
エネルギー:-591kcal 卵白:22.0g 食塩相:4.0g	エネルギー:-649kcal 卵白:22.2g 食塩相:3.4g	エネルギー:-629kcal 卵白:23.3g 食塩相:3.2g	エネルギー:-511kcal 卵白:23.7g 食塩相:2.7g	エネルギー:-617kcal 卵白:22.3g 食塩相:3.2g	エネルギー:-674kcal 卵白:23.7g 食塩相:2.9g

- ・★の日はコーヒー☆の日は紅茶をご用意しています。
- ・♥ の日は永福ふれあいの家スペシャルです。
- ・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。



<ひとことメモ>

18日からの一週間は敬老週間です。お食事もお特別のお献立や変わりごはんです。
敬老の日は栗のお赤飯にも合う肉料理の鶏肉の照り焼き、おめでたい海老団子の煮物に紅白なます、季節のサツマイモを使ったフルーツきんとんです。秋を感じていただける献立としました。
また、いつまでもお元気であるためには、たんぱく質を摂るとよいと言われています。たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品に豊富に含まれています。毎食召し上がるように心がけてください。
これからもお元気に永福ふれあいの家いらっしゃってください。