

# 永福ふれあいの家 2017年10月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	サイコロ振って～ 〇〇	紅白対抗 ゲームで勝負！	今ちゃんの レッツ ダンス	太津亭益陽の 笑おう会	キックデッドスイカ	地図の旅
16:00 17:00	わくわく健脳体操 ピザの斜塔ゲーム	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	9	10	11	12	13	14
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	ハーモニーカフェ コンサート	永福ふれあいの家 秋の運動会	永福ふれあいの家 秋の運動会	永福ふれあいの家 秋の運動会	チーム対抗 ジェスチャーで〇〇	懐かしい メロディーと共に
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	16	17	18	19	20	21
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	ドルチェオカリナ コンサート	みんなで遊ぼう会 & 防災訓練	スイングせせらぎ 歌謡ショー	楽しく遊ぼう 1・2・3!	T'sショー	ビンゴでドン!
16:00 17:00	わくわく健脳体操 ピザの斜塔ゲーム	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	23	24	25	26	27	28
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	〇〇で 身体を動かそう	すごろく体操 & お楽しみ パフォーマンス	□□でビンゴ	風船パレー	この曲何でショー	ゲーム&歌、手話
16:00 17:00	わくわく健脳体操 トランプ	わくわく健脳体操 ピザの斜塔ゲーム	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	30	31				
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	玉井亀鶴さん 講演	〇〇でビンゴ!				
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				

★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	16日(月)	24日(火)	ドライシャンプーの日
ジミー国際理美容福祉協会	20日(金)	21日(土)	シャンプーの日

# 2017年 10月 永福ふれあいの家予定献立表

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
たららの粕漬焼 五目しんじょうと野菜の煮物 さつまいもオレンジ煮 漬物 赤飯 味噌汁 クレープ(バナナ) エネルギー:-568kcal カパク:21.5g 食塩相:3.0g	千草焼 里芋の田楽 大根と人参の生姜醤油炒め 白菜のポン酢和え ごはん 清まし汁 水ようかん エネルギー:-531kcal カパク:18.7g 食塩相:3.4g	コロック♥ 車麩の煮物 シュリンプサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 うさぎまんじゅう エネルギー:-639kcal カパク:21.6g 食塩相:2.7g	鯖の味噌煮 大根とあさりの含め煮 人参サラダ フルーツ ごはん 清まし汁 カステラ エネルギー:-627kcal カパク:23.6g 食塩相:3.2g	魚のきのこあんかけ 野菜の煮物 わかめと胡瓜の酢味噌和え フルーツ 栗御飯 清まし汁 マスカットゼリー エネルギー:-570kcal カパク:22.8g 食塩相:3.3g	鶏肉のマスタード焼 フロccoliとえびの炒め物 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 じゃ焼き エネルギー:-620kcal カパク:28.0g 食塩相:3.0g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
フライ盛合わせ♥ 大豆とひじきの煮物 胡瓜の酢の物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★シアーズケーキ エネルギー:-592kcal カパク:18.3g 食塩相:3.1g	<b>運動会弁当</b>			回鍋肉 しゅうまい もやしのナムル フルーツ ごはん 中華スープ ☆シヨクラケーキ エネルギー:-620kcal カパク:21.4g 食塩相:3.2g	天ぷら 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 ☆サワーチェリーケーキ エネルギー:-555kcal カパク:18.3g 食塩相:3.3g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
豚肉の生姜焼 揚げなす もやしのドレッシング和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁 エクレア エネルギー:-637kcal カパク:25.0g 食塩相:3.0g	赤魚の梅干し煮 茶碗蒸し じゃが芋のそぼろ炒め 小松菜の和え物 赤飯 味噌汁 プリン エネルギー:-555kcal カパク:27.8g 食塩相:3.8g	蒸し魚の葱ソース さつま揚げの甘酢炒め 南瓜のいとこ煮 漬物 ごはん かき卵汁 今川焼 エネルギー:-591kcal カパク:23.7g 食塩相:3.2g	ホッケの塩焼き はんぺん煮 ツナ胡瓜和え 漬物 ごはん 味噌汁 ピーチゼリー エネルギー:-487kcal カパク:19.9g 食塩相:2.8g	ポークカレーライス オムレツ♥ 大根のホタテ風味サラダ フルーツ コンソメスープ パウムクーヘン エネルギー:-704kcal カパク:20.1g 食塩相:3.5g	八宝菜 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ くずまんじゅう エネルギー:-642kcal カパク:21.8g 食塩相:3.1g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
鯖の塩焼 茶碗蒸し 鶏つくねの煮物 アスパラの胡麻和え ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト エネルギー:-648kcal カパク:31.2g 食塩相:3.4g	チキンカツ♥ コールスローサラダ いんげんのピーナツ和え フルーツ ごはん 味噌汁 フルーツポンチ♥ エネルギー:-629kcal カパク:24.8g 食塩相:2.9g	ポークピカタ♥ コンソメ煮 りんごのサラダ 浅漬 ごはん きのこスープ ドームケーキ(こしあん) エネルギー:-664kcal カパク:22.8g 食塩相:3.0g	さんまの蒲焼♥ 里芋の煮物 小松菜のおかか和え フルーツ ごはん 豚汁 バニラババロア エネルギー:-680kcal カパク:24.9g 食塩相:3.4g	天ぷら 卵豆腐 かまぼこの山葵和え 煮豆 ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう エネルギー:-608kcal カパク:21.4g 食塩相:3.3g	たららの昆布蒸し さつま揚げの煮物 長いものオクラの和え物 きのこソテー ちらし寿司 清まし汁 杏仁豆腐 エネルギー:-527kcal カパク:26.3g 食塩相:3.3g
30日(月)	31日(火)	【10月4日月見】 			
牛丼 大学芋 トマトサラダ 卵スープ フルーツ パウンドケーキ(フルーツ) エネルギー:-662kcal カパク:18.6g 食塩相:2.6g	鶏だんごと野菜のトマト煮 フロccoliとえびの炒め物 ポテトサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ マンゴープリン エネルギー:-628kcal カパク:21.5g 食塩相:3.2g				

- ・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。
- ・★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。



## <ひとことメモ>

10、11、12日は運動会です。お食事運動会弁当です。

みなさまの思い出のお弁当の内容はどんなものでしょうか？懐かしいものがお弁当箱に入っているでしょうか？

10日のフルーツは梨です。梨は水分と食物繊維が比較的多く便を軟らかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果があります。またカリウムは高血圧予防に効果があり、梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。

