

# 永福ふれあいの家 2017年12月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土		
日					1	2		
午前					<b>件件！ふれあい体操</b>			
午後					チーム対抗 ジェスチャーで〇〇		吉川さんの フラ コクア	
16:00 17:00					脳トレ転倒予防 体操 坊主めくり		脳トレ転倒予防 体操 黒ひげゲーム	
日	4	5	6	7	8	9		
午前	<b>イキイキ！ふれあい体操</b>							
午後	今ちゃんの レッツ ダンス	みんなで遊ぼう会	サイコロゲームZ	ビンゴでドン！	昔話の会	地図の旅		
16:00 17:00	脳トレ転倒予防 体操 ピサの斜塔ゲーム	脳トレ転倒予防 体操 坊主めくり	脳トレ転倒予防 体操 トランプ	脳トレ転倒予防 体操 卓球	脳トレ転倒予防 体操 ジェンガゲーム	脳トレ転倒予防 体操 ピサの斜塔ゲーム		
日	11	12	13	14	15	16		
午前	<b>イキイキ！ふれあい体操</b>							
午後	お手玉カルタ	〇〇でビンゴ！	キックデッド スイカ3	風船パレー	しっかり はかりまショー 歳末版	ドルチェオカリナ コンサート		
16:00 17:00	脳トレ転倒予防 体操 トランプ	脳トレ転倒予防 体操 黒ひげゲーム	脳トレ転倒予防 体操 ジェンガゲーム	脳トレ転倒予防 体操 卓球	脳トレ転倒予防 体操 トランプ	脳トレ転倒予防 体操 ジェンガゲーム		
日	18	19	20	21	22	23		
午前	<b>イキイキ！ふれあい体操</b>							
午後	玉井亀鶴さん 講演	すごろく体操	スイングせせらぎ 歌謡ショー	朗読と手遊び の会	美鈴会クリスマス コンサート&お楽しみ パフォーマンス	太津亭益陽の 笑おう会		
16:00 17:00	脳トレ転倒予防 体操 ジェンガゲーム	脳トレ転倒予防 体操 ピサの斜塔ゲーム	脳トレ転倒予防 体操 坊主めくり	脳トレ転倒予防 体操 卓球	脳トレ転倒予防 体操 黒ひげゲーム	脳トレ転倒予防 体操 トランプ		
日	25	26	27	28	29	30		
午前	<b>イキイキ！ふれあい体操</b>					年末休業		
午後	サイコロ振って～〇〇 &お楽しみ パフォーマンス	フラダンス	この絵何でショー	懐かしい メロディーと共に	T'sショー 2017ラストダンス	新年は4日(木) より営業致します		
16:00 17:00	脳トレ転倒予防 体操 黒ひげゲーム	脳トレ転倒予防 体操 トランプ	脳トレ転倒予防 体操 ピサの斜塔ゲーム	脳トレ転倒予防 体操 卓球	脳トレ転倒予防 体操 ピサの斜塔ゲーム			

★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	15日(金)	16日(土)	シャンプーの日

# 2017年 12月 永福ふれあいの家予定献立表



1日 (金)	2日 (土)
鯖の塩焼 茶碗蒸し がんもの煮物 漬物 赤飯 味噌汁 クレープ (イチゴ)	麻婆豆腐 小籠包 もやしのナムル フルーツ ごはん 中華スープ 抹茶/ババロア
エネルギー: -591kcal 卵白: 27.1g 食塩相: 3.6g	エネルギー: -646kcal 卵白: 25.3g 食塩相: 3.3g

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
ポークカレーライス ピーマンソテー 大根の帆立風味サラダ コンソメスープ フルーツ パウムクーヘン エネルギー: -689kcal 卵白: 17.1g 食塩相: 3.3g	エビグラタン ♥ キャベツ炒め トマトサラダ フルーツ ごはん 野菜スープ イチゴゼリー エネルギー: -644kcal 卵白: 19.0g 食塩相: 3.3g	天ぷら なすの味噌炒め 厚焼卵 かまぼこのわさび和え ごはん 清まし汁 もみじまんじゅう エネルギー: -637kcal 卵白: 22.6g 食塩相: 3.3g	豆腐の野菜あんかけ きのこソテー わかめの生姜和え フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) エネルギー: -587kcal 卵白: 21.6g 食塩相: 3.2g	牛丼 京風しゅうまいの煮物 春菊の白和え 味噌汁 フルーツ 芋ようかん エネルギー: -618kcal 卵白: 21.2g 食塩相: 3.3g	さんまの蒲焼 茶碗蒸し 白菜の炒め煮帆立風味 フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 エネルギー: -641kcal 卵白: 25.8g 食塩相: 3.5g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
ハンバーグ ♥ アスパラソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん たまごスープ ★いちごケーキ エネルギー: -622kcal 卵白: 24.4g 食塩相: 3.2g	鮭の塩焼 えび団子の煮物 さつまいもオレンジ煮 かぶの梅和え ちらし寿司 清まし汁 ★ショコラケーキ エネルギー: -635kcal 卵白: 23.5g 食塩相: 2.9g	魚の南蛮漬 肉じゃが 小松菜のなめ苺和え 浅漬 ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ エネルギー: -587kcal 卵白: 22.3g 食塩相: 3.4g	厚揚げと豚肉の炒め物 胡瓜とかにの酢の物 漬物 フルーツ 茶飯 おでん ☆キャラメルケーキ エネルギー: -609kcal 卵白: 23.6g 食塩相: 2.9g	コロッケ ♥ 切干大根の煮物 シュリンプサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ☆サワーチェリーケーキ エネルギー: -633kcal 卵白: 19.6g 食塩相: 3.2g	鯖の柚子あんかけ 大豆とひじきの煮物 いんげんのピーナツ和え フルーツ 赤飯 豚汁 ☆ピーチショートケーキ エネルギー: -622kcal 卵白: 26.4g 食塩相: 3.2g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
銀かれのりの照り焼 高野豆腐の含め煮 さつま芋の甘煮 キャベツのゆかり漬 ごはん 味噌汁 カステラ エネルギー: -632kcal 卵白: 19.0g 食塩相: 2.7g	きすのフリッタ ♥ 野菜のコンソメ煮 海藻サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム エネルギー: -594kcal 卵白: 20.7g 食塩相: 3.2g	豚肉の生姜焼き 野菜の田楽 小松菜のからし和え フルーツ ごはん 清まし汁 フルーツヨーグルト エネルギー: -618kcal 卵白: 21.4g 食塩相: 3.2g	♥ 忘年会 ♥ チキンカツ 五目しんじょの炊合せ 人参サラダ フルーツ ごはん/清まし汁 ミートローフ ほうれん草と卵炒め 南瓜サラダ ポトフ ごはん		エビフライ かぶのコンソメ炒め ツナ胡瓜サラダ りんごの赤ワイン煮 ごはん 卵スープ クリアゼリー エネルギー: -661kcal 卵白: 17.3g 食塩相: 3.6g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
クリスマス会 ♥ チキンソテー トマトソース ミモザサラダ コンソメスープ/ごはん りんごの赤ワイン煮 ★ロールケーキ エネルギー: -735kcal 卵白: 23.9g 食塩相: 2.9g	回鍋肉 ビーフソテー いんげんのごまマヨ和え フルーツ ごはん ワンタンスープ あんみつ エネルギー: -629kcal 卵白: 20.0g 食塩相: 3.1g	あさりの深川煮 さつまあげの炊き合わせ きのこサラダ フルーツ ごはん 清まし汁 杏仁豆腐 エネルギー: -582kcal 卵白: 22.3g 食塩相: 3.3g	鯖の味噌煮 鶏つくねと野菜の煮物 白菜のポン酢和え フルーツ ごはん 清まし汁 エクレア エネルギー: -608kcal 卵白: 23.9g 食塩相: 2.8g	天ぷらそば 卵豆腐 車麩の煮物 小松菜の煮浸し フルーツ マドレーヌ エネルギー: -605kcal 卵白: 23.5g 食塩相: 3.2g	本年は <b>30日(土)</b> <b>からお休み</b> させて いただきます。 新年は <b>4日(木)</b> <b>から</b> となります。

- ・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。
- ・★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>

今年も最後の月となりました。寒さも進み体調はいかがでいらっしゃいますか？

「冬至に南瓜を食べると病気知らず」との慣わしに従い、南瓜の甘煮をご用意しました。南瓜は色鮮やかで緑黄色野菜の代表ですね。体を温める効果が高く、のどや粘膜の強化(カロテン)、免疫力を高める(ビタミンC)、血液の流れをよくする(ビタミンE)などその栄養効果は科学的にも証明されています。永福ふれあいの家のお食事は21～22日の忘年会、25日のクリスマス会に合わせた特別メニューです。また、年内最終日の29日には皆さまの健康長寿を願って天ぷらそばをご用意しております。