

永福ふれあいの家 2018年1月 予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日				4	5	6
午前				イキイキ！ふれあい体操		
午後				今ちゃんの レッツ ダンス	新春！ 〇〇でピンゴ	地図の旅
16:00 17:00				転ばぬ先の 脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の 脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ
日	8	9	10	11	12	13
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	すごろく体操	みんなで遊ぼう会	新春！底抜け 脱線ゲーム	新春！ かるた大会	キックデッド スイカ	〇〇でピンゴ！
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 黒ひげゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 坊主めくり	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム
日	15	16	17	18	19	20
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	ゲーム&歌 手話	千の会	チーム対抗 ジェスチャーで 〇〇	ピンゴでドン！	この曲何でショー	懐かしい メロディーと共に
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	くまとクマの会 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の 脳トレ体操 坊主めくり	転ばぬ先の 脳トレ体操 黒ひげゲーム
日	22	23	24	25	26	27
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	サイコロ振って～ 〇〇	スイングせせらぎ 歌謡ショー	昔話の会	小坂さんの健康 チャイナ体操	サイコロゲームZ	ドルチェオカリナ コンサート
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 黒ひげゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 坊主めくり
日	29	30	31			
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	〇〇で 身体を動かそう	紅白対抗 ゲームで勝負！	午後のお楽しみ			
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 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	15日(月)	23日(火)	ドライシャンプーの日
ジミー国際理美容福祉協会	18日(木)	24日(水)	シャンプーの日

2018年 1月 永福ふれあいの家予定献立表



4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
甘鯛の西京焼き おせち料理 煮しめ 紅白なます 赤飯 清し汁 新春梅ねりきり	八宝菜 青菜の中華炒め 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ	銀鮭の塩焼 厚揚げの炊き合わせ 白和え フルーツ 七草ご飯 味噌汁
I栄養 -:639kcal 卵白ク:27.4g 食塩相:3.0g	I栄養 -:625kcal 卵白ク:21.6g 食塩相:2.8g	I栄養 -:682kcal 卵白ク:27.6g 食塩相:3.3g

8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
親子煮 野菜の田楽 梅マヨネーズ フルーツきんとん ごはん 清まし汁 オレンジゼリー	おでん♥ 豚肉と玉ねぎの炒め物 ささみともやしの和え物 フルーツ 茶飯 桜漬け マドレーヌ	鶏肉の照り焼 揚げなす シュリンプサラダ 白菜の浅漬け ごはん 味噌汁 青りんごゼリー	天ぷら 切干大根の炒り煮 長いもの梅肉和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁 白玉しるこ	ロールキャベツ♥ ブロッコリーの卵あんかけ 人参サラダ フルーツ ピラフ マスカットゼリー	あんかけチャーハン しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ フルーツ あんみつ
I栄養 -:620kcal 卵白ク:21.1g 食塩相:3.0g	I栄養 -:638kcal 卵白ク:24.8g 食塩相:3.1g	I栄養 -:498kcal 卵白ク:22.1g 食塩相:2.9g	I栄養 -:676kcal 卵白ク:24.2g 食塩相:3.3g	I栄養 -:621kcal 卵白ク:24.5g 食塩相:3.2g	I栄養 -:520kcal 卵白ク:14.2g 食塩相:3.4g

15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
チキンカツ♥ 里芋のそぼろあんかけ ごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 ☆シアーストロベリーケーキ	シーフードカレー アスパラのソテー コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ ☆イチゴケーキ	麻婆豆腐 きくらげと卵の炒め キャベツと昆布の和え物 フルーツ ごはん 春雨スープ ☆シアーチョコケーキ	豚丼 れんこんの金平 南瓜サラダ 味噌汁 漬物 ★シアースライスケーキ	赤魚の梅干し煮 鶏だんごの煮物 わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 味噌汁 ★キャラメルケーキ	コロッケ♥ 白菜の旨煮ホタテ風味 大根サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ
I栄養 -:641kcal 卵白ク:24.9g 食塩相:3.0g	I栄養 -:587kcal 卵白ク:17.4g 食塩相:3.6g	I栄養 -:625kcal 卵白ク:23.7g 食塩相:3.3g	I栄養 -:578kcal 卵白ク:21.3g 食塩相:3.3g	I栄養 -:547kcal 卵白ク:22.3g 食塩相:3.4g	I栄養 -:603kcal 卵白ク:17.7g 食塩相:3.4g

22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
鯖の味噌煮 茶碗蒸し 大豆とひじきの煮物 チンゲン菜の磯和え ごはん 清まし汁 エクレア	豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 かまぼこのわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウムクーヘン	ホッケのみりん醤油焼き なすの味噌炒め 南瓜の煮物 漬物 ちらし寿司 清まし汁 どら焼き	グラタン♥ ポトフ きのこのバター炒め ごはん フルーツ 杏仁豆腐	フリ大根 ほうれん草のピーナツ和え 白菜のゆず浸し フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ)	天ぷら かぶのかに風味あんかけ 厚焼卵 フルーツ ごはん 味噌汁 クレープ (バナナ)
I栄養 -:618kcal 卵白ク:30.1g 食塩相:3.8g	I栄養 -:672kcal 卵白ク:24.1g 食塩相:3.0g	I栄養 -:617kcal 卵白ク:24.6g 食塩相:3.4g	I栄養 -:664kcal 卵白ク:19.9g 食塩相:2.5g	I栄養 -:599kcal 卵白ク:23.0g 食塩相:3.2g	I栄養 -:636kcal 卵白ク:23.3g 食塩相:3.3g

29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)
ビーフシチュー♥ ほうれん草のソテー トマトサラダ ごはん フルーツ 芋ようかん	鯖の幽庵焼 茶碗蒸し 五目しんじょの煮物 チンゲンサイのお浸し ごはん 根菜汁 ドームケーキ (こしあん)	フライ盛合わせ♥ 絹さやの卵とじ 大根のサラダホタテ風味 フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム
I栄養 -:631kcal 卵白ク:16.5g 食塩相:3.0g	I栄養 -:598kcal 卵白ク:27.2g 食塩相:3.3g	I栄養 -:638kcal 卵白ク:19.7g 食塩相:3.3g



- ・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>

1月7日は五節供の一つ、人日(じんじつ)の節供です。「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」は早春一番に芽吹きます。七草がゆを食べて、邪気を払い一年の無病息災と五穀豊穡を祈る風習が受け継がれています。七草から春の息吹を感じながらより良い年となるようにと願いましょう。今年は6日に七草ご飯を提供いたします。また、11日の鏡開きの日には、白玉しるこをご用意しております。

