

永福ふれあいの家 2018年4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	ゲーム&歌 手話	すごろく体操	地図の旅	花鳥お話隊	サイコロ振って～ 〇〇	ピンゴでドン！
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	くまとクマの会 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 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ
日	9	10	11	12	13	14
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	〇〇で身体を 動かそう	〇〇でピンゴ！	今ちゃんの レッツ ダンス	コール向陽	紅白対抗 ゲームで勝負！	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	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 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	16	17	18	19	20	21
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	サイコロ振って～ 〇〇	みんなで遊ぼう会	スイングせせらぎ 歌謡ショー	Yの気まぐれ プログラム	お手玉カルタ	ハーモニーカフェ 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 坊主めくり	転ばぬ先の 脳トレ体操 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	今ちゃんの レッツ ダンス	すごろく体操	午後のお楽しみ	楽しく遊ぼう 1・2・3！	ゲーム&歌 手話	〇〇でピンゴ！
16:00 17:00	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 トランプ	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	30					
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	ピクトリア会					
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 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	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	13日(金)	21日(土)
シャンプーの日		

2018年 4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)
春を感じる一週間					
干草焼 野菜の炊き合わせ 筍の木の芽和え フルーツ 赤飯 清まし汁 桜ねりぎり I補給 -550kcal カバク 20.0g 食塩相3.3g	八宝菜 春巻 春雨サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 -677kcal カバク 21.7g 食塩相3.5g	鯖の木の芽味噌焼 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 ごはん 清まし汁 マドレーズ I補給 -592kcal カバク 23.9g 食塩相3.2g	あさりの深川煮 さつま揚げの甘辛炒め 野菜の田楽 わさび和え ごはん 清まし汁 どら焼き I補給 -605kcal カバク 22.8g 食塩相3.4g	メバルの煮付け 高野豆腐の煮物 菜の花の辛し和え 漬物 桜ちらし 清まし汁 ハウンドケーキ (フルーツ) I補給 -519kcal カバク 26.2g 食塩相3.3g	鯖の塩焼 肉じゃが なめだけ和え 漬物 筍御飯 清まし汁 ドームケーキ (ごしあん) I補給 -630kcal カバク 25.1g 食塩相3.7g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
銀鮭の塩焼 茶碗蒸し 車麩の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ I補給 -571kcal カバク 25.4g 食塩相2.6g	チキンカツ ひじきの煮物 シュリンプサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ベークドチーズケーキ I補給 -599kcal カバク 26.7g 食塩相3.1g	回鍋肉 ビーフソテー わかめの生姜和え フルーツ ごはん ワンタンスープ ★レアチョコケーキ I補給 -646kcal カバク 20.7g 食塩相3.4g	赤魚の梅干し煮 鶏つくねの煮物 南瓜サラダ フルーツ ごはん 清まし汁 ☆いちごケーキ I補給 -632kcal カバク 22.5g 食塩相3.2g	天ぷら、空豆かき揚げ 卵豆腐 しめじとオクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ☆キャラメルケーキ I補給 -588kcal カバク 18.0g 食塩相3.0g	ハンバーグ えび団子の煮物 いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 ☆レアチーズケーキ I補給 -641kcal カバク 24.8g 食塩相3.1g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
フライ盛合わせ 五目しんじょの煮物 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア I補給 -681kcal カバク 18.4g 食塩相3.3g	鱈の西京焼き 茶碗蒸し キャベツと昆布の和え物 フルーツ 赤飯 清まし汁 グレープ (イチゴ) I補給 -527kcal カバク 24.8g 食塩相3.5g	コロッケ フロックソリーの卵あんかけ トマトサラダ 梅肉和え 混ぜご飯 味噌汁 シュークリーム I補給 -614kcal カバク 18.0g 食塩相3.4g	牛丼 三色いなりの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ フリン I補給 -663kcal カバク 25.2g 食塩相3.2g	チキンピラフ ミートオムレツ 人参サラダ コンソメスープ フルーツ 今川焼 I補給 -566kcal カバク 21.9g 食塩相3.4g	天ぷら 絹さやの卵とじ 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -677kcal カバク 23.0g 食塩相2.9g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
麻婆豆腐 なら饅頭 ナムル フルーツ ごはん 中華スープ ビーチゼリー I補給 -622kcal カバク 22.3g 食塩相2.9g	松風焼 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜とカニの和えもの フルーツ ごはん 清まし汁 黒糖まんじゅう I補給 -603kcal カバク 23.9g 食塩相3.1g	銀カレイの照り焼 切干大根の炒り煮 いんげんの磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 あんみつ I補給 -551kcal カバク 18.0g 食塩相3.1g	ホキの南蛮漬 京風しゅうまいの煮物 小松菜のおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 くずまんじゅう I補給 -556kcal カバク 22.4g 食塩相3.4g	豚肉の生姜焼 なすのそぼろあん 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I補給 -613kcal カバク 23.5g 食塩相3.1g	チキンカレー アスパラ炒め 大根のホタテ風味サラダ 春雨スープ フルーツ グレープゼリー I補給 -586kcal カバク 16.4g 食塩相3.3g
30日 (月)	鶏肉の照り焼き かぶのかにくすあん 大学芋 浅漬 ごはん 豚汁 杏仁豆腐 I補給 -634kcal カバク 23.7g 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、紅茶をご用意しています。

<ひとことメモ>

第一週は「春を感じる一週間」と題して献立の中に春を盛り込むようにしました。
 月 - 干草焼 (卵に鶏肉、色鮮やかな野菜を加えて焼いたもの) に筍の木の芽和え。
 火 - 筍入りですが、彩りと名前だけ? 八宝菜と春巻、春雨サラダの中華献立。
 水 - 春を告げる魚、鯖の木の芽味噌焼きで香り豊かに。
 木 - 春が旬のあさりをお豆腐と煮て卵でとじた深川煮。
 金 - 今しか食べられない! 桜のちらしすしと菜の花の辛子和え。
 土 - 春になると食べたい筍御飯!
 みなさまにお食事から春を感じていただければ幸いです。

