

永福ふれあいの家 2018年5月 予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
午前		イキイキ！ふれあい体操				
午後		みんなで遊ぼう会	みんな楽しくゲーム&歌で	〇〇で身体を動かそう	T'sショー	地図の旅
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 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	7	8	9	10	11	12
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	楽しい午後ひとときを	Yの気まぐれプログラム	楽しく遊ぼう1・2・3!	なつかしいメロディーと共に	今ちゃんのレッツダンス	引地さん歌謡コンサート
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 トランプ	転ばぬ先の脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム
日	14	15	16	17	18	19
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	サイコロ振って～〇〇	〇〇でピンゴ!	みんなで遊ぼう会	ゲーム&歌手話	紅白対抗ゲームで勝負!	ピンゴでドン!
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	21	22	23	24	25	26
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	〇〇で身体を動かそう	スイングせせらぎ歌謡ショー	今ちゃんのレッツダンス	なつかしいメロディーと共に	お手玉カルタ	サイコロ振って～〇〇
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	28	29	30	31		
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	楽しく遊ぼう1・2・3!	ピンゴでドン!		
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 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 卓球		

★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	21日(月)	29日(火)	ドライシャンプーの日			
ジミー国際理美容福祉協会	24日(木)	30日(水)	シャンプーの日			

2018年 5月 永福ふれあいの家予定献立表



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土) こどもの日	
鯖の塩焼 肉じゃが 小松菜の磯和え フルーツ 赤飯 味噌汁 シュークリーム Iカロリー:-622kcal カパク:25.8g 食塩相:3.4g	豚肉のおろしポン酢 はんぺんと野菜の煮物 フルーツきんとん 浅漬 味噌汁 ごはん 八十八夜 抹茶パバロア Iカロリー:-655kcal カパク:21.1g 食塩相:3.3g	ホキの甘酢野菜あんかけ えび団子の煮物 オクラの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 今川焼 Iカロリー:-564kcal カパク:25.3g 食塩相:3.6g	赤魚の梅干し煮 南瓜のそぼろ煮 かまぼこの山葵和え フルーツ 筍御飯 清まし汁 黒糖まんじゅう Iカロリー:-544kcal カパク:22.4g 食塩相:3.3g	フライ盛り合わせ スパゲティナポリタン 小松菜とコーンソテー チキンピラフ コンソメスープ フルーツ 柏餅 Iカロリー:-757kcal カパク:24.3g 食塩相:4.4g	
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
ハヤシライス アスパラガスのソテー コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ マスカットゼリー Iカロリー:-625kcal カパク:18.8g 食塩相:3.3g	回鍋肉 揚げなす ささみの和え物 フルーツ ごはん 中華スープ エクレア Iカロリー:-610kcal カパク:20.3g 食塩相:3.4g	鯖の幽庵焼 鶏つくねの煮物 青菜のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) Iカロリー:-557kcal カパク:24.7g 食塩相:3.4g	ホックのみりん焼き 茶碗蒸し 厚揚げと野菜の炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁 カレーシフォンねりきり Iカロリー:-527kcal カパク:26.3g 食塩相:3.0g	ハンバーグ 大根とあさりの含め煮 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 クレープ (バナナ) Iカロリー:-600kcal カパク:21.7g 食塩相:3.3g	鯖の味噌煮 車麩の煮物 ごま和え フルーツ ごはん 清まし汁 パウンドケーキ (フルーツ) Iカロリー:-610kcal カパク:23.9g 食塩相:3.0g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
天ぷら ひじきの煮物 梅和え フルーツ ごはん 味噌汁 ☆シアーストロベリーケーキ Iカロリー:-599kcal カパク:20.5g 食塩相:3.2g	親子煮 野菜炒め なめたけ和え 漬物 ごはん 味噌汁 ☆サワーチェリーケーキ Iカロリー:-509kcal カパク:21.7g 食塩相:3.3g	魚の西京焼 ビーフン炒め 里芋のごまよごし 浅漬 赤飯 清まし汁 ☆ベークドチーズケーキ Iカロリー:-503kcal カパク:23.3g 食塩相:3.1g	コロッケ フロッキーとえびの炒め物 ごま和え 漬物 ごはん 味噌汁 ★シアーチョココケーキ Iカロリー:-623kcal カパク:21.2g 食塩相:3.3g	中華丼 しゅうまい 胡瓜の酢の物 卵スープ フルーツ ★ピーチショートケーキ Iカロリー:-589kcal カパク:23.7g 食塩相:3.2g	鶏肉の菜種焼 五目しんじょの煮物 かぶの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ Iカロリー:-664kcal カパク:24.0g 食塩相:3.1g
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
鮭の塩焼 南瓜の炊き合わせ ツナ胡瓜和え しその実和え ちらし寿司 若竹汁 フルーツヨーグルト Iカロリー:-530kcal カパク:25.4g 食塩相:3.6g	天ぷら、枝豆のかき揚げ 切干大根の煮物 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 じゃがいも Iカロリー:-650kcal カパク:22.3g 食塩相:3.5g	銀カレイの照り焼 茶碗蒸し 白和え フルーツ ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 Iカロリー:-650kcal カパク:24.9g 食塩相:3.4g	麻婆豆腐 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ イチゴゼリー Iカロリー:-638kcal カパク:21.4g 食塩相:3.2g	キスのフリッター なすの味噌炒め ふきと油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 清まし汁 マンゴープリン Iカロリー:-627kcal カパク:20.8g 食塩相:2.9g	ボークカレー 絹さやと春雨炒め 大根のホタテ風味サラダ コンソメスープ フルーツ あんみつ Iカロリー:-660kcal カパク:18.5g 食塩相:3.4g
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
鶏肉の治部煮 絹さやの卵とし ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 プリン Iカロリー:-644kcal カパク:26.8g 食塩相:3.4g	かに玉 大根のそぼろ煮 ナムル フルーツ ごはん 春雨スープ きみしぐれ Iカロリー:-638kcal カパク:21.1g 食塩相:3.4g	チキンカツ スパゲティソテー シュリンプサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 オレンジゼリー Iカロリー:-646kcal カパク:26.6g 食塩相:3.0g	豚肉の生姜焼 じゃが芋金平 白菜の塩昆布和え フルーツ ごはん 味噌汁 くずまんじゅう Iカロリー:-606kcal カパク:20.0g 食塩相:3.1g		

・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。



＜ひとことメモ＞

5月に美味しい野菜の一つ、グリーンアスパラガス。太陽の光を浴びて育ち、葉緑体が作られる点がホワイトアスパラガスと異なります。タンパク質が比較的多く、疲労回復、美肌などに効果があるアスパラギン酸を含んでいます。カロテン、ビタミンB₂、食物繊維も豊富です。太くまっすぐ伸び、穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイントです。

2日は「夏も近づく♪」の茶摘みの歌で有名な八十八夜です。いつもの抹茶パバロアもデコレーション。5日のこどもの日は、お子様ランチをイメージした献立と柏餅です。