

永福ふれあいの家 2018年6月 予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
午前					仲間!ふれあい体操	
午後					ゲーム&歌 手話	吉川さんの フラコクア
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 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	4	5	6	7	8	9
午前	イキイキ!ふれあい体操					
午後	まわしてポン!	Yの気まぐれ プログラム	楽しく遊ぼう 1・2・3!	すごろく体操	紅白対抗 ゲームで勝負!	地図の旅
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	11	12	13	14	15	16
午前	イキイキ!ふれあい体操					
午後	お手玉カルタ	今ちゃんの レッツ ダンス	みんなで遊ぼう会	ビンゴでドン!	サイコロ振って~ 〇〇	フラオリオリ
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	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	18	19	20	21	22	23
午前	イキイキ!ふれあい体操					
午後	〇〇で 身体を動かそう	〇〇でビンゴ!	スイングせせらぎ 歌謡ショー	懐かしい メロディーと共に	サイコロゲームZ	オーシャングリーン ハーモニー
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	25	26	27	28	29	30
午前	イキイキ!ふれあい体操					
午後	みんなで遊ぼう会	コロコロボールで 色合わせ	みんなで楽しく ゲーム&歌で	朗読と 手遊びの会	しっかり はかりまショーW	ハーモニーカフェ
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	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 ジェンガゲーム

★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)	23日(土)	シャンプーの日

2018年 6月 永福ふれあいの家予定献立表



1日 (金)	2日 (土)
めばるの煮付け 野菜の炊き合わせ いんげんのおかか和え 浅漬 赤飯 清まし汁 パウムクーヘン	牛肉の和風炒め はんぺんと野菜の煮物 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 マンゴープリン
I補給 - :522kcal 卵白ク:22.1g 食塩相:3.1g	I補給 - :565kcal 卵白ク:21.9g 食塩相:3.0g

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
鯖の味噌煮 大根とあさりの含め煮 キャベツのポン酢和え フルーツ ごはん 清まし汁 エクレア	鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん コンソメスープ クールゼリー	天ぷら 切干大根の煮物 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム	ホッケの塩焼き さつま揚げの甘酢炒め はるさめたらこ炒め フルーツ ごはん けんちん汁 マドレーヌ	赤魚の梅干し煮 茶碗蒸し 高野豆腐の含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ	回鍋肉 小籠包 ナムル フルーツ ごはん 中華スープ いちごババロア
I補給 - :598kcal 卵白ク:23.6g 食塩相:2.8g	I補給 - :597kcal 卵白ク:21.4g 食塩相:3.1g	I補給 - :595kcal 卵白ク:21.7g 食塩相:3.2g	I補給 - :620kcal 卵白ク:21.8g 食塩相:3.0g	I補給 - :564kcal 卵白ク:26.6g 食塩相:3.4g	I補給 - :601kcal 卵白ク:20.0g 食塩相:3.1g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金) 特別献立	16日 (土)
チキンカレー ブロッコリーとエビの炒め物 きのこサラダ コンソメスープ フルーツ ★いちごケーキ	揚げ魚のおろし煮 野菜の田楽 ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 ★キャラメルケーキ	豚肉とアスパラ炒め 車麩の煮物 トマトサラダ えのきとオクラの和え物 ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ	シーフードピラフ ミートオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ ☆ビーツショートケーキ	キスの青しそ揚げ なすと冬瓜の オランダ煮 オクラと長芋の和え物 フルーツ 清まし汁 ごはん	厚揚げと野菜の味噌炒め 南瓜のいとこ煮 いんげんのくすみ和え 漬物 赤飯 清まし汁 ☆レアチーズケーキ
I補給 - :594kcal 卵白ク:23.0g 食塩相:3.5g	I補給 - :597kcal 卵白ク:16.3g 食塩相:2.7g	I補給 - :599kcal 卵白ク:21.7g 食塩相:3.1g	I補給 - :547kcal 卵白ク:20.0g 食塩相:3.1g	I補給 - :618kcal 卵白ク:18.9g 食塩相:2.0g	I補給 - :589kcal 卵白ク:23.8g 食塩相:3.3g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
かに玉 揚げなす 大根のホタテ風味サラダ ささみと胡瓜の和え物 ごはん ワンタンスープ 父の日あじさいゼリー	豚肉の冷しゃぶ かぶのきのこあんかけ あさりと青菜の山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁 杏仁豆腐	赤魚の粕漬け焼 京風しゅうまいの煮物 人参サラダ フルーツきんとん 混ぜご飯 清まし汁 今川焼	天ぷら がんもと野菜の煮物 厚焼玉子 白菜の梅肉和え ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう	銀カレイの照り焼 里芋のごまよごし 胡瓜の生姜和え フルーツ ごはん 豚汁 どら焼き	鮭の塩焼 茶碗蒸し ちくわと野菜の炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ(フルーツ)
I補給 - :584kcal 卵白ク:19.2g 食塩相:2.7g	I補給 - :586kcal 卵白ク:24.4g 食塩相:3.1g	I補給 - :618kcal 卵白ク:24.5g 食塩相:3.0g	I補給 - :645kcal 卵白ク:21.8g 食塩相:3.4g	I補給 - :646kcal 卵白ク:20.1g 食塩相:3.4g	I補給 - :586kcal 卵白ク:26.1g 食塩相:3.5g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
フライ盛合わせ 絹さやとツナの炒め物 青菜と油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 味噌汁 あんみつ	魚の西京焼 車麩の煮物 からし和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ドームケーキ(こしあん)	親子丼 蓮根のそぼろあんかけ ひじきサラダ 清まし汁 フルーツ フルーツ ピーチゼリー	豚肉の南部焼 なすの味噌炒め 胡瓜の酢の物 漬物 ごはん 味噌汁 プリン	八宝菜 しゅうまい ビーフソテー フルーツ ごはん 中華スープ くずまんじゅう	ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 チンゲンサイのごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 水無月風牛乳かん
I補給 - :601kcal 卵白ク:18.3g 食塩相:3.2g	I補給 - :541kcal 卵白ク:24.7g 食塩相:3.4g	I補給 - :619kcal 卵白ク:24.0g 食塩相:3.1g	I補給 - :619kcal 卵白ク:22.0g 食塩相:3.6g	I補給 - :640kcal 卵白ク:23.4g 食塩相:2.8g	I補給 - :551kcal 卵白ク:23.0g 食塩相:2.9g

- ・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。



17日父の日

<ひとことメモ>

「水無月」という和菓子をご存じでしょうか？

京都では1年の折り返しにあたる6月30日に、この半年の罪やけがれを払い、残り半年の無病息災を祈願する「夏越の祓(なごしのはらえ)」が行われます。その際に食されるのが「水無月」です。白いうろろ生地に小豆をのせ、三角形に切っております。小豆は魔よけ、三角形は水を表しているといわれています。

ふれあいの家では、牛乳寒天に小豆をのせて水無月風と称してお出しします。また、15日には特別献立として、キスの青しそ揚げなどさわやかさを感じられるお食事をご用意しております。