

# 永福ふれあいの家 2018年8月 予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
午前			イキイキ！ふれあい体操			
午後			みんなで楽しく ゲーム&歌で	Yの気まぐれ プログラム	サイコロ振って～ 〇〇	地図の旅
16:00 17:00			転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	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 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 坊主めくり
日	6	7	8	9	10	11
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	みんなで遊ぼう会	紅白対抗 ゲームで勝負！	〇〇で 身体を動かそう	すごく体操	R&D鈴木さん コンサート	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 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	くまとクマの会 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	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 トランプ
日	13	14	15	16	17	18
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	まわしてポン！	〇〇でピンゴ！	楽しく遊ぼう 1・2・3！	今ちゃんの レッツ ダンス	コロコロボールで 色合わせ	ボールで遊ぼう
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 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	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 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム
日	20	21	22	23	24	25
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	ピクトリア会	地図の旅	スイングせせらぎ 歌謡ショー	ピンゴでドン！	T'sショー	引地さん 歌謡ショー
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	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 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	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 歌&お話しの会
日	27	28	29	30	31	
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	みんなで遊ぼう会	すごく体操	みんなで楽しく ゲーム&歌で	懐かしい メロディーと共に	楽しく遊ぼう 1・2・3！	
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 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	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 歌&お話しの会	

★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	20日(月)	28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(土)	31日(金)	シャンプーの日

# 2018年 8月 永福ふれあいの家予定献立表



		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		赤魚の梅干し煮 五目しんじょの炊き合わせ 小松菜の磯和え 浅漬 赤飯 味噌汁 抹茶パバロア I補給 -:512kcal カバク :23.0g 食塩相:3.4g	ホキの南蛮漬 さつまいもオレンジ煮 きのごサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 -:614kcal カバク :20.9g 食塩相:3.2g	豚肉とアスパラの炒めもの がんもの炊き合わせ 厚焼玉子 フルーツ ごはん 味噌汁 ピーチゼリー I補給 -:652kcal カバク :22.6g 食塩相:3.6g	酢鶏 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ オレンジゼリー I補給 -:630kcal カバク :21.7g 食塩相:3.2g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
鱈の塩麹焼 ピーマンソテー かぶの梅和え スイカ ごはん 豚汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:599kcal カバク :23.2g 食塩相:3.3g	さばの味噌煮 かぶと油揚げの煮物 チンゲン菜のお浸し スイカ ごはん 清まし汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:595kcal カバク :24.2g 食塩相:2.7g	キーマカレー夏野菜添え ほうれん草とハムの炒め物 トマトサラダ コンソメスープ メロン グレープゼリー I補給 -:653kcal カバク :14.7g 食塩相:3.2g	<b>夏の特別献立</b> カツ煮丼 いんげんのおかか和え 浅漬け/清まし汁 フルーツ ★夏野菜天丼 卵豆腐 大根のしその美和え 清まし汁/フルーツ くずまんじゅう		豚丼 さつまいもの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 メロン マンゴープリン I補給 -:611kcal カバク :23.5g 食塩相:3.4g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
精進天ぷら 野菜と車麩の田楽 ごま豆腐 わかめの生姜和え そうめん 清まし汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:535kcal カバク :19.8g 食塩相:4.2g	鶏だんご夏野菜のトマト煮 スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ クロワッサン コンソメスープ ★ショコラケーキ I補給 -:599kcal カバク :17.1g 食塩相:3.3g	銀カレイの照り焼 野菜の煮物 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ I補給 -:573kcal カバク :17.5g 食塩相:3.1g	赤魚の西京焼 三色いなりの煮物 小松菜くるみ和え 浅漬 赤飯 清まし汁 ★ベークドチーズケーキ I補給 -:463kcal カバク :21.4g 食塩相:3.1g	フライ盛合わせ ウインナーソテー ツナサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアチョコケーキ I補給 -:635kcal カバク :17.8g 食塩相:3.1g	豚肉のごま漬焼 南瓜のいとこ煮 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 ☆いちごケーキ I補給 -:619kcal カバク :22.9g 食塩相:3.3g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
蒸し魚の野菜あんかけ なすの味噌炒め ほうれん草のなめだけ和え 大学芋 ごはん 清まし汁 プリン I補給 -:612kcal カバク :22.0g 食塩相:3.0g	牛肉の和風炒め 鶏つくねの煮物 オクラのおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 あんみつ I補給 -:539kcal カバク :20.1g 食塩相:3.2g	八宝菜 チンゲン菜と小えびの炒め物 ナムル フルーツ ごはん ワンタンスープ どら焼き I補給 -:635kcal カバク :22.8g 食塩相:3.3g	豚肉のおろしポン酢 里芋の照り煮 もやしとささみの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 いちごパバロア I補給 -:617kcal カバク :24.4g 食塩相:3.1g	冷やし中華 大根とアサリの煮物 ひじきサラダ チンゲン菜のわさび和え フルーツ マドレーヌ I補給 -:631kcal カバク :18.4g 食塩相:3.4g	揚げ魚のおろし煮 冬瓜のそぼろあんかけ かぶの酢の物 フルーツ ごはん 清まし汁 ヨーグルトパバロア I補給 -:628kcal カバク :20.3g 食塩相:2.7g
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
鶏肉のピカタ 大豆とひじきの煮物 コーンサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:599kcal カバク :24.7g 食塩相:2.8g	豚肉の生姜焼き ごぼう金平 チンゲン菜の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア I補給 -:615kcal カバク :20.8g 食塩相:3.2g	キスのフリッター フロココリーのゆずあんかけ 大根のホタテ風味サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 パウムクーヘン I補給 -:621kcal カバク :20.1g 食塩相:2.5g	鮭の塩焼 京風しゅうまいの煮物 キャベツの塩昆布和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 カステラ I補給 -:620kcal カバク :27.0g 食塩相:3.7g	麻婆豆腐 二丁饅頭 ほうれん草ともやしのナムル フルーツ ごはん わかめスープ 水ようかん I補給 -:607kcal カバク :24.1g 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。

## くひとことメモ

夏野菜として思いつくものの1つ、トマト。今では年間通して食卓にのぼり種類も豊富でうま味も強いので、そのままでも、加熱しても美味しくいただけます。トマトが持つ栄養素の中でも特に注目されているのがリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種です。このリコピンは「抗酸化作用」が強く生活習慣病予防や老化抑制にも効果があります。当初は毒があると思われており、小さく赤い実を觀賞していたとか。学名も日本語訳は「おおかみの桃」と最初に口にした人の勇氣に感謝です。9、10日は夏の特別献立です。暑さに負けず楽しんでいただきたいと思います。