

暑さも落ち着き、景色もすっかり秋になりましたね。

和泉ふれあいの家

2017年 10月の楽座

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7 理美容
輪投げ	ぴったんこ 100	棒倒し ゲーム	和泉漢字 検定	銭形平次 ゲーム	亀の子 スライダー
手ぬぐい体操週間					
組み立て言葉	君の名は 書道 (水谷講師)	明日天気になあれ	引っぱれ ゲーム	絵手紙 (廣田講師)	文字数脳トシ
9 理美容	10	11	12 理美容	13	14
バイキング ゲーム	足で ボウリング	キャッチボール ゲーム	狙いうち	作品づくり	野球ゲーム
セラバンド体操週間					
カーリング	コーラス歌会 (黒坂講師)	ビンゴ 書道 (水谷講師)	順番に 並べよう	ピンポン坊や	そろえて 歌って
16	17	18 理美容	19	20	21
 運動会		ボールで トンネル	キャッチボール ゲーム	明日天気になあれ	作品づくり
		棒体操週間			
		R&D鈴木の みんなで 歌いまショー	歌の会 茶道 (清野講師)	1番はなんだ	棒倒し ゲーム 書道 (水谷講師)
23	24	25	26	27 理美容	28
野球ゲーム	文字数 脳トシ	和泉ゴルフ	輪投げ	ぴったんこ 100	狙いうち
手ぬぐい体操週間					
フラワー セラピー	いずみの泉 書道 (水谷講師)	言葉探し ゲーム	はかって ドン	杉友流琴音会 大正琴 発表会	ビンゴ
30	31	 マークは認知症予防 マークは運動 マークは音楽 の各プログラムを表しています			
ボールで トンネル	カーリング				
セラバンド体操週間					
コーラス歌会 (黒坂講師)	順番に 並べよう				

○10月16日(月)・17日(火)は、運動会です。
紅組・白組に分かれ、様々なゲームで競います。お楽しみに♪

●理美容・10月7日(土)・9日(月)・12日(木)・18日(水)・27日(金)です。
ご希望の方は、一週間前までにお申し込みください。(月・金・土はカットのみです)

マークはボランティアさんが来て下さいます。
プログラムはボランティアさんのご都合などにより急きょ変更になる場合もございます。
あらかじめご了承下さい。

2017年 10月

和泉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)
たらこの粕漬焼 <small>五目しんじょうと野菜の煮物</small> さつまいもオレンジ煮 漬物 赤飯 味噌汁 クレープ (バナナ) I補給 -:568kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.5g 食塩相:3.0g</small>	干草焼 里芋の田楽 <small>大根と人参の生姜醤油炒め</small> 白菜のポン酢和え ごはん 清まし汁 水ようかん I補給 -:531kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:18.7g 食塩相:3.4g</small>	コロッケ 車麩の煮物 シュリンプサラダ <small>豚ハシハゲ</small> ごはん ごはん 味噌汁 うさぎまんじゅう I補給 -:639kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.6g 食塩相:2.7g</small>	鯖の味噌煮 <small>大根とあさりの含め煮</small> 人参サラダ フルーツ ごはん 清まし汁 カステラ I補給 -:627kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.6g 食塩相:3.2g</small>	魚のきのこあんかけ 野菜の煮物 <small>わかめと胡瓜の酢味噌和え</small> フルーツ 栗御飯 清まし汁 ★ケーキバイキング♥ I補給 -:615kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:24.4g 食塩相:3.3g</small>	鶏肉のマスタード焼 ブロッコリーとえびの炒め物 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 じゃぶ焼 I補給 -:620kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:28.0g 食塩相:3.0g</small>
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
フライ盛合わせ <small>大豆とひじきの煮物</small> 胡瓜の酢の物 フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:614kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:18.2g 食塩相:3.1g</small>	赤魚の梅干し煮 茶碗蒸し <small>じゃが芋のそぼろ炒め</small> 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:526kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:24.6g 食塩相:3.3g</small>	ホッケの塩焼き はんぺん煮 ツナ胡瓜和え 漬物 ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:511kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.9g 食塩相:3.1g</small>	回鍋肉 しゅうまい ナムル フルーツ ごはん 中華スープ バニラババロア I補給 -:646kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.8g 食塩相:3.3g</small>	ポークカレーライス オムレツ <small>大根のホタテ風味サラダ</small> フルーツ コンソメスープ マスカットゼリー I補給 -:645kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:18.8g 食塩相:3.3g</small>	天ぷら 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ケーキバイキング♥ I補給 -:590kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:18.9g 食塩相:3.3g</small>
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
運動会弁当 鶏のから揚げ 高野豆腐の含め煮 厚焼卵/たこウィンナー フルーツ おにぎり/味噌汁 鮭の照り焼 厚揚げと野菜の煮物 厚焼卵/たこウィンナー フルーツ 赤飯/味噌汁		蒸し魚の葱ソース さつま揚げの甘酢炒め 南瓜のいところ煮 漬物 ごはん 味噌汁 ★いちごケーキ I補給 -:559kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.6g 食塩相:3.2g</small>	豚肉の生姜焼 揚げなす もやしのにんじん和え フルーツ ごはん 味噌汁 ピーチゼリー I補給 -:607kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.1g 食塩相:2.6g</small>	ハンバーグ <small>ピーマンと茄子の味噌炒め</small> 海草サラダ フルーツ ごはん かき卵汁 バウムクーヘン I補給 -:631kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.2g 食塩相:3.0g</small>	八宝菜 <small>厚揚げとチンゲン菜の炒め物</small> 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ くずまんじゅう I補給 -:642kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.8g 食塩相:3.1g</small>
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
鯖の塩焼 茶碗蒸し 鶏つくねの煮物 アスパラの胡麻和え ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I補給 -:648kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:31.2g 食塩相:3.4g</small>	チキンカツ コールスローサラダ <small>いんげんのピーナツ和え</small> フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム I補給 -:646kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:25.9g 食塩相:2.9g</small>	ポークピカタ コンソメ煮 りんごのサラダ 浅漬 ごはん きのこスープ ドームケーキ (こしあん) I補給 -:664kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.8g 食塩相:3.0g</small>	さんまの蒲焼 里芋の煮物 小松菜のおかか和え フルーツ ごはん 豚汁 ★ケーキバイキング♥ I補給 -:687kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.8g 食塩相:3.4g</small>	天ぷら 卵豆腐 かまぼこの山葵和え 煮豆 ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう I補給 -:608kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.4g 食塩相:3.3g</small>	たらこの昆布蒸し さつま揚げの煮物 長いものオクラの和え物 きのこソテー ちらし寿司 清まし汁 杏仁豆腐 I補給 -:527kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:26.3g 食塩相:3.3g</small>
30日 (月)	31日 (火)	【10月4日お月見】 			
牛丼 大学芋 トマトサラダ 卵スープ フルーツ ★レアチーズケーキ I補給 -:640kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:18.7g 食塩相:2.6g</small>	鶏だんごと野菜のトマト煮 ブロッコリーとえびの炒め物 ポテトサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ マンゴープリン I補給 -:628kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.5g 食塩相:3.2g</small>				

- 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。
- ♥の日は和泉ふれあいの家スペシャルです。



<ひとことメモ>

16、17日は運動会です。お食事もお弁当箱に詰めた運動会弁当です。運動会を家族に応援してもらい、お昼にはお重に詰まった好きなおかずやおにぎりをほおぼる…懐かしい思い出ですが、皆さまの思い出のお弁当の内容はどんなものでしょうか？お得意のものがお弁当箱に入っていましたか？
また、6、14、26日はケーキバイキングです。お好きなものを選ぶのは楽しみですね。