



新年度となりました。温かくなり、木々も芽吹き、新緑の葉が茂る季節となりましたね。

和泉ふれあいの家

2018年 4月の楽座

月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7 理美容	
棒体操週間						
しりとり大会	明日天気になあれ	亀の子スライダー	ぴったんこ100	キャッチボールゲーム	銭形平次ゲーム	
色合わせゲーム	やり投げゲーム 書道 (水谷講師)	君の名は	漢字とり 書道 (水谷講師)	絵手紙	ビンゴ	
9	10	11 理美容	12	13	14	
手ぬぐい体操週間						
組立て言葉	バイキングゲーム	スカイツリーゲーム	おそばに置いてね	お宝釣りゲーム	はかってドン!	
棒倒しゲーム	足でボーリング	そろえて歌って	ボールで射的	サッカーゲーム	競馬ゲーム	
16 理美容	17	18	19 理美容	20	21	
リハビリ体操週間						
和泉漢字検定	いずみの泉	和泉ゴルフ	輪投げ	作品づくり	野球ゲーム	
狙い撃ち	足でポン 書道 (水谷講師)	文字探しゲーム	歌の会	コロコロパタン	ボールでトンネル 書道 (水谷講師)	
23	24	25	26	27 理美容	28	
棒体操週間						
曲当てクイズ	狙ってゴール	ピンポン坊や	ストレス解消ゲーム	ひっぱれゲーム	作品づくり	
大漁ゲーム	コールクレイン	文字数脳トレ	手でポン 茶道 (清野講師)	開いて漢字	拾って玉入れ	
30 振替休日	 <p>マークは認知症予防 マークは運動 マークは音楽</p> <p>の各プログラムを表しています</p>					
手ぬぐい体操週間						14:00~14:30
1番は何だ						11:00~12:00
サイコロサッカー	14:30~15:30					

●理美容・7日(土)・11日(水)・16日(月)・19日(木)・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がございます。
あらかじめご了承下さい。

2018年 4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)
春を感じる一週間					
千草焼 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 桜ねりきり I補給 -:550kcal <small>卵バク:20.0g 食塩相:3.3g</small>	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 <small>卵バク:21.7g 食塩相:3.5g</small>	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 マドレーヌ I補給 -:592kcal <small>卵バク:23.9g 食塩相:3.2g</small>	アサリの深川煮 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 たら焼き I補給 -:605kcal <small>卵バク:22.8g 食塩相:3.4g</small>	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 ★キャラメルケーキ I補給 -:519kcal <small>卵バク:26.2g 食塩相:3.3g</small>	天ぷら、空豆のかき揚げ 卵豆腐 しめじとオクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:620kcal <small>卵バク:18.8g 食塩相:2.9g</small>
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 <small>卵バク:25.4g 食塩相:2.6g</small>	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 クレープ (イチゴ) I補給 -:632kcal <small>卵バク:26.1g 食塩相:3.1g</small>	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 あんみつ I補給 -:631kcal <small>卵バク:20.8g 食塩相:3.4g</small>	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 手作り蒸しパン♥ I補給 -:683kcal <small>卵バク:22.6g 食塩相:3.4g</small>	天ぷら 絹さやの卵とじ 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:645kcal <small>卵バク:21.6g 食塩相:3.1g</small>	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 グレープゼリー I補給 -:634kcal <small>卵バク:23.4g 食塩相:3.1g</small>
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 <small>卵バク:18.4g 食塩相:3.3g</small>	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 ★ベーグドチーズケーキ I補給 -:464kcal <small>卵バク:25.4g 食塩相:3.5g</small>	コロッケ プロックリーの卵あんかけ 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 <small>卵バク:18.0g 食塩相:3.4g</small>	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 ★いちごケーキ I補給 -:645kcal <small>卵バク:24.0g 食塩相:3.1g</small>	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 <small>卵バク:21.9g 食塩相:3.4g</small>	鯖の塩焼 肉じゃが なめたけ和え 漬物 筍御飯 清まし汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:630kcal <small>卵バク:25.1g 食塩相:3.7g</small>
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 ピーチゼリー I補給 -:622kcal <small>卵バク:22.3g 食塩相:2.9g</small>	松風焼 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜とかにの和えもの フルーツ ごはん 清まし汁 黒糖まんじゅう I補給 -:603kcal <small>卵バク:23.9g 食塩相:3.1g</small>	銀カレイの照り焼 切干大根の炒り煮 磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアチョコレートケーキ I補給 -:566kcal <small>卵バク:17.9g 食塩相:3.1g</small>	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 <small>卵バク:22.4g 食塩相:3.4g</small>	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 <small>卵バク:23.5g 食塩相:3.1g</small>	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 ★レアチーズケーキ I補給 -:593kcal <small>卵バク:17.8g 食塩相:3.3g</small>
30日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p><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 - 千草焼 (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! 桜のちらしずしと菜の花の辛し和え。 土 - 定番人気の天ぷらにも空豆のかき揚げで春の風。 また、12日は和泉スペシャルの春らしい手作り蒸しパンです。皆様にお食事から春を感じていただければ幸いです。</p>				

