


月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 理美容
14:00~14:30 手ぬぐい体操週間					
11:00~12:00	棒倒しゲーム	ボールでトンネル	亀の子スライダー	漢字とり	スカイツリーゲーム
14:30~15:30	しりとり大会	いずみの泉	組立て言葉	絵手紙 (廣田講師)	ビンゴ
7	8	9	10 理美容	11	12
リハビリ体操週間					
明日天気になあれ	そろえて歌って	銭形平次ゲーム	やり投げゲーム	コロコロパタン	君の名は
競馬ゲーム	色合わせゲーム	大漁ゲーム	はかってドン!	足でポウリング	ピンポン坊や
14 理美容	15	16 理美容	17	18	19
棒体操週間					
ビンゴ	ボールで射的	キャッチボールゲーム	漢字とり	バイキングゲーム	ぴったんこ100
輪投げ	文字探しゲーム 書道 (水谷講師)	1番は何だ	曲当てクイズ	サッカーゲーム 書道 (水谷講師)	バスケットにゴール
21	22	23	24	25 理美容	26
手ぬぐい体操週間					
歌の会	作品づくり	ボールで射的	棒倒しゲーム	ボールでトンネル	組立て言葉
開いてカード	狙い撃ち	フラワーセラピー	サッカーゲーム	順番に並べよう	ひっぱれゲーム
28	29	30	31		
リハビリ体操週間					
作品づくり	お宝釣りゲーム	お手玉取り	いずみの泉	 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	
コールクレイン	おそばに置いてね 書道 (水谷講師)	和泉漢字検定 書道 (水谷講師)	狙ってゴール 茶道 (清野講師)		

●理美容・5日(土)・10日(木)・14日(月)・16日(水)・25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。

○4月30日(月)~5月5日(土)に菖蒲湯を実施予定です。お楽しみに♪

2018年 5月 和泉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) 松花堂弁当	
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補給 -:622kcal <small>カバク:25.8g 食塩相:3.4g</small>	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 浅漬け 味噌汁 ごはん ハ十八 抹茶ババロア I補給 -:655kcal <small>カバク:21.1g 食塩相:3.3g</small>	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 ★レアチョコレートケーキ I補給 -:564kcal <small>カバク:25.1g 食塩相:3.4g</small>	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補給 -:544kcal <small>カバク:22.4g 食塩相:3.3g</small>	鯉のたたき 春野菜の天ぷら 筍の味噌和え いんげんのおかか和え 豆御飯 柏餅 I補給 -:572kcal <small>カバク:23.8g 食塩相:4.0g</small>	
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補給 -:625kcal <small>カバク:18.8g 食塩相:3.3g</small>	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 ★サワーチェリーケーキ I補給 -:591kcal <small>カバク:19.1g 食塩相:3.3g</small>	鯖の幽庵焼 鶏つくねの煮物 からし和え 漬物 ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:557kcal <small>カバク:24.7g 食塩相:3.4g</small>	ホッケのみりん焼き 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 カーネーションねりぎり I補給 -:527kcal <small>カバク:26.3g 食塩相:3.0g</small>	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補給 -:600kcal <small>カバク:21.7g 食塩相:3.3g</small>	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 ★キャラメルケーキ I補給 -:605kcal <small>カバク:23.8g 食塩相:3.0g</small>
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 プリン I補給 -:630kcal <small>カバク:21.4g 食塩相:3.6g</small>	親子煮 野菜炒め なめたけ和え 漬物 ごはん 味噌汁 手作り蒸しパン I補給 -:563kcal <small>カバク:23.7g 食塩相:3.5g</small>	魚の西京焼 ビーフン炒め 里芋のごまよごし 浅漬け 赤飯 清まし汁 杏仁豆腐 I補給 -:551kcal <small>カバク:23.9g 食塩相:3.1g</small>	コロッケ フロクコリーとえびの炒め物 ピーナッツ和え 漬物 ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:629kcal <small>カバク:21.4g 食塩相:3.4g</small>	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補給 -:589kcal <small>カバク:23.7g 食塩相:3.2g</small>	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 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:669kcal <small>カバク:24.1g 食塩相:3.1g</small>
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補給 -:530kcal <small>カバク:25.4g 食塩相:3.6g</small>	フライ盛り合わせ 切干大根の煮物 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 どちら焼き I補給 -:652kcal <small>カバク:19.9g 食塩相:3.4g</small>	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 ★ベークドチーズケーキ I補給 -:602kcal <small>カバク:24.3g 食塩相:3.4g</small>	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補給 -:638kcal <small>カバク:21.4g 食塩相:3.2g</small>	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補給 -:627kcal <small>カバク:20.8g 食塩相:2.9g</small>	ポークカレー 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補給 -:660kcal <small>カバク:18.5g 食塩相:3.4g</small>
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 ★レアストロベリーケーキ I補給 -:616kcal <small>カバク:25.4g 食塩相:3.3g</small>	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補給 -:638kcal <small>カバク:21.1g 食塩相:3.4g</small>	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補給 -:646kcal <small>カバク:26.6g 食塩相:3.0g</small>	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補給 -:606kcal <small>カバク:20.0g 食塩相:3.1g</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。



13日母の日

<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「夏も近づくと♪」の茶摘みの歌で有名な八十八夜です。いつもの抹茶ババロアもデコレーション。5日は鯉のたたき、春の野菜天ぷら、豆御飯などの松花堂弁当です。