

長雨の季節となりました。紫陽花の大輪が見頃ですが、お風邪ひきませんように。

和泉ふれあいの家

2018年 6月の楽座

月	火	水	木	金	土
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			14:00~14:30	1 リハビリ体操週間	2 理美容
			11:00~12:00	明日天気になあれ	漢字とり
			14:30~15:30	絵手紙 (廣田講師)	しりとり大会
4	5	6	7	8	9
棒体操週間					
大漁ゲーム	ボールでトンネル	ひっぱれゲーム	棒倒しゲーム	和泉学園交流会 & いずみの泉	組立て言葉
足でボウリング	ピンゴ 大正琴	ふれあいコーラス	開いて漢字	かるたとり	ピンポン坊や 大正琴
11 理美容	12	13	14 理美容	15	16
手ぬくい体操週間					
そろえて歌って	和泉学園交流会 & キャッチボールゲーム	順番に並べよう	和泉学園交流会 & やり投げ	和泉北保育室交流会 & ボウリング	野球ゲーム
サッカーゲーム	文字探しゲーム 書道 (水谷講師)	ココロパタン	和泉漢字検定	コールクレイン	銭形平次ゲーム 書道 (水谷講師)
18	19	20 理美容	21 夏至	22 理美容	23
リハビリ体操週間					
棒倒しゲーム	ねらってゴール	和泉学園交流会 & 競馬ゲーム	作品づくり	おそばに おいてね	引地さん 歌謡コンサート
文字探しゲーム 書道 (水谷講師)	歌の会 大正琴	君の名は	バスケットにゴール	ピンポン坊や	金魚すくいゲーム 大正琴
25	26	27	28	29	30
棒体操週間					
ボールで射的	バイキングゲーム	作品づくり	亀の子スライダー	輪投げ	やり投げ 大正琴
フラワーセラピー	お手玉取り 書道 (水谷講師)	風船バレー交流戦 曲当てクイズ	ねらいうち 茶道 (清野講師)	大正琴音会演奏会	マジッククラブ さくらの会

● 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。あらかじめご了承ください。

● 27日の午後は、方南ふれあいの家へ外出し、風船バレー交流戦を行ないません。メンバーは6名程度選抜しますので、お楽しみに。

2018年 6月 和泉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 I補給 - :522kcal カバク :22.1g 食塩相:3.1g	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 ★レアチーズケーキ I補給 - :553kcal カバク :20.9g 食塩相:2.9g

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 キャベツのボン酢和え フルーツ ごはん 清まし汁 エクレア I補給 - :598kcal カバク :23.6g 食塩相:2.8g	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 I補給 - :597kcal カバク :21.4g 食塩相:3.1g	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 I補給 - :595kcal カバク :21.7g 食塩相:3.2g	ホッケの塩焼き さつま揚げの甘酢炒め 春雨のたらこ炒め フルーツ ごはん けんちん汁 ★おやつバイキング♥ I補給 - :572kcal カバク :21.9g 食塩相:2.9g	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 I補給 - :564kcal カバク :26.6g 食塩相:3.4g	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 - :601kcal カバク :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 フロッキーとエビの炒め物 きのこサラダ コンソメスープ フルーツ あんみつ I補給 - :587kcal カバク :23.4g 食塩相:3.5g	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 ★おやつバイキング♥ I補給 - :624kcal カバク :17.2g 食塩相:2.7g	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 今川焼 I補給 - :610kcal カバク :22.7g 食塩相:3.3g	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 マドレーヌ I補給 - :647kcal カバク :21.2g 食塩相:3.3g	キスの青しそ揚げ なす冬瓜のオランダ煮 オクラと長芋の和え物 フルーツ 清まし汁 ごはん I補給 - :613kcal カバク :18.1g 食塩相:1.9g	厚揚げと野菜の味噌炒め 南瓜のいとこ煮 いんげんのくるみ和え 漬物 赤飯 清まし汁 マンゴープリン I補給 - :601kcal カバク :24.8g 食塩相:3.4g
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 I補給 - :584kcal カバク :19.2g 食塩相:2.7g	豚肉の冷しゃぶ かぶのきのこあんかけ わさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 - :586kcal カバク :24.4g 食塩相:3.1g	赤魚の粕漬け焼き 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 ★サワーチェリーケーキ I補給 - :607kcal カバク :23.5g 食塩相:2.9g	天ぷら がんと野菜の煮物 厚焼玉子 梅肉和え ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 - :645kcal カバク :21.8g 食塩相:3.4g	銀カレイの照り焼 里芋のごまよごし 生姜和え フルーツ ごはん 豚汁 どら焼き I補給 - :646kcal カバク :20.1g 食塩相:3.4g	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 - :586kcal カバク :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 ★いちごケーキ I補給 - :608kcal カバク :17.9g 食塩相:3.3g	魚の西京焼 車麩の煮物 小松菜のからし和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 - :541kcal カバク :24.7g 食塩相:3.4g	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 手作り蒸しパン♥ I補給 - :689kcal カバク :25.6g 食塩相:3.4g	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 I補給 - :619kcal カバク :22.0g 食塩相:3.6g	八宝菜 しゅうまい ビーフンソテー フルーツ ごはん 中華スープ ★レアチョコケーキ I補給 - :645kcal カバク :24.2g 食塩相:2.8g	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 - :551kcal カバク :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・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。



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はらい、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。白いうろろ生地の小豆をのせ、三角形に切っています。小豆は魔よけ、三角形は氷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もお用意しております。

2018年6月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食予定献立表 (夕食)

和泉ふれあいの家
電話 03 (3321)4808



お弁当は冷蔵庫などで保管し、必ず持ち帰り後、または配達後2時間以内にお召し上がりください。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。

6月1日(金)		6月2日(土)	
ごはん	ごはん	コンソメスープ	ポークチャップ
味噌汁	味噌汁	キャベツソテー	じゃがいものコンソメ煮
サーモンフライ	ホタテ風フライ	大根とちくわの煮物	人参サラダ
I総計 - :577kca タパ°ク :22.6g	I総計 - :570kca タパ°ク :22.6g	食塩相:3.6g	食塩相:3.2g
6月8日(金)		6月9日(土)	
ごはん	ごはん	清まし汁	メバルのみそ照り焼
味噌汁	味噌汁	もやしの炒めもの	春巻き
鶏肉の治部煮	青菜とベーコンの炒め物	肉そぼろあんかけ	長いもの和え物
I総計 - :579kca タパ°ク :28.9g	I総計 - :574kca タパ°ク :26.3g	食塩相:3.2g	食塩相:3.6g
6月11日(月)		6月12日(火)	
ごはん	ごはん	味噌汁	鶏肉の梅ソース
味噌汁	味噌汁	南島の甘煮	ひじきの和え物
鱈のピカタ	いんげんの炒め物	ミニハンバーグ	煮浸し
I総計 - :561kca タパ°ク :24.2g	I総計 - :527kca タパ°ク :23.5g	食塩相:3.5g	食塩相:3.1g
6月18日(月)		6月19日(火)	
ごはん	ごはん	味噌汁	カレーの煮付け
味噌汁	味噌汁	魚の塩焼	肉野菜炒め
鱈のピカタ	いんげんの炒め物	ミニハンバーグ	煮浸し
I総計 - :517kca タパ°ク :27.7g	I総計 - :519kca タパ°ク :21.1g	食塩相:3.4g	食塩相:3.5g
6月25日(月)		6月26日(火)	
ごはん	ごはん	中華スープ	酢鶏
味噌汁	味噌汁	にら饅頭	さつまいものレモン煮
豚肉と厚揚げの炒め物	鶏のから揚げ	野菜のドレッシング和え	小松菜の和え物
I総計 - :540kca タパ°ク :23.5g	I総計 - :598kca タパ°ク :25.6g	食塩相:3.6g	食塩相:3.3g
6月28日(木)		6月29日(金)	
ごはん	ごはん	味噌汁	豚しゃぶと野菜のごまだれ
味噌汁	味噌汁	厚焼き卵	里芋煮物
鯖のムニエル	ミニコロケ	アスパラのソテー	ツナサラダ
I総計 - :540kca タパ°ク :23.5g	I総計 - :542kca タパ°ク :20.2g	食塩相:3.8g	食塩相:2.9g
6月30日(土)			
ごはん	ごはん	味噌汁	ふくさ卵焼き
味噌汁	味噌汁	肉豆腐	玉葱とピーマンの炒め
豚肉と厚揚げの炒め物	鶏のから揚げ	野菜のドレッシング和え	小松菜の和え物
I総計 - :689kca タパ°ク :32.0g	I総計 - :513kca タパ°ク :24.2g	食塩相:3.1g	食塩相:3.4g

6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁
牛肉のしぐれ煮	赤魚の粕漬け焼き	豚肉と野菜の甘辛焼	エビカツ
煮卵	なすの味噌炒め	オムレツ	高野豆腐の含め煮
ほうれん草の煮浸し	鶏ささみのごま醤油和え	大豆の煮物	大根の和え物
野菜炒め	南瓜のレーズン煮	ゆず和え	三色煮豆
I総計 - :561kca タパ°ク :24.2g	I総計 - :527kca タパ°ク :23.5g	I総計 - :552kca タパ°ク :25.8g	I総計 - :540kca タパ°ク :19.4g
食塩相:3.5g	食塩相:3.1g	食塩相:2.6g	食塩相:3.6g
6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
鱈のピカタ	鶏肉の梅ソース	鱈の蒲焼風	豚肉の炒め物
いんげんの炒め物	南島の甘煮	ブロッコリーの炒め物	鯖の塩焼
ミニハンバーグ	ひじきの和え物	厚焼玉子	竹輪の煮物
煮浸し	ジャーマンポテト	ゆかり和え	青じそ和え
I総計 - :517kca タパ°ク :27.7g	I総計 - :519kca タパ°ク :21.1g	I総計 - :535kca タパ°ク :24.8g	I総計 - :594kca タパ°ク :26.3g
食塩相:3.4g	食塩相:3.5g	食塩相:3.7g	食塩相:3.8g
6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁
カレーの煮付け	魚の塩焼	酢鶏	たらのマヨネーズ焼
大根金平	肉野菜炒め	にら饅頭	野菜と桜エビの炒め物
肉そぼろあんかけ	五目しんじょの煮物	さつまいものレモン煮	さつまいもの煮物
南瓜のいとこ煮	梅和え	ザーサイ和え	揚げなすの生姜醤油和え
I総計 - :540kca タパ°ク :23.5g	I総計 - :598kca タパ°ク :25.6g	I総計 - :600kca タパ°ク :21.6g	I総計 - :570kca タパ°ク :25.1g
食塩相:3.6g	食塩相:3.3g	食塩相:2.1g	食塩相:3.5g
6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
味噌汁	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ
豚肉と厚揚げの炒め物	チンジャオロース	ブリの照り焼	鮭のムニエル
鶏のから揚げ	ブロッコリーのあんかけ	そぼろ炒め	ミニコロケ
野菜のドレッシング和え	卵ときくらげの炒め物	切り昆布の煮物	アスパラのソテー
小松菜の和え物	中華サラダ	即席漬け	ツナサラダ
I総計 - :689kca タパ°ク :32.0g	I総計 - :513kca タパ°ク :24.2g	I総計 - :562kca タパ°ク :23.1g	I総計 - :559kca タパ°ク :23.4g
食塩相:3.1g	食塩相:3.4g	食塩相:3.6g	食塩相:3.0g