

暑中お見舞い申し上げます。

和泉ふれあいの家

2018年 7月の楽座

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7 七夕 理美容
手ぬぐい体操週間					
歌う双六 ♪	和泉漢字検定 ♀	大漁ゲーム ♂	七夕飾り作り ♀	七夕飾り作り ♀	七夕飾り作り ♀
しりとり大会 ♀	キャッチボールゲーム ♂ 大正琴 ♀	銭形平次ゲーム ♂	輪投げ ♂	七夕スライダー ♂ 書道 (水谷講師) ♀	コーロあかね ♪
9	10	11	12 理美容	13	14
リハビリ体操週間					
バイキングゲーム ♂	やり投げ ♂	和泉学園交流会 & ピンポン坊や ♂	ひっぱれゲーム ♂	はかってドン ♀	狙ってゴール ♂
紙相撲大会 ～夏場所～ ♂	いずみの泉 ♀ 書道 (水谷講師) ♀	曲当てクイズ ♪	漢字とり ♀	ポウリング ♂	あったかLive ♪
16 海の日 理美容	17	18 理美容	19	20	21
棒体操週間					
海の日 ピンゴ ♀	しりとり大会 ♀	明日天気になあれ ♂	紙相撲大会 ～夏場所～ ♂	作品づくり ♂	足で ポウリング ♂
ボールで トンネル ♂	ひっぱれ ゲーム ♂ 大正琴 ♀	フラワー セラピー ♀	サッカーゲーム ♂ 書道 (水谷講師) ♀	棒倒しゲーム ♂	そろえて 歌って ♪ 大正琴 ♀
23	24	25	26	27 理美容	28
手ぬぐい体操週間					
金魚すくい ゲーム ♂	銭形平次 ゲーム ♂ 大正琴 ♀	1番は何だ ♀	お手玉取り ♂	ボールで 射的 ♂	作品づくり ♀
開いて漢字 ♀	コールクレイン ♪	おそばに おいてね ♂	組立て言葉 ♀ 茶道 (清野講師) ♀	絵手紙 (廣田講師) ♀	コロコロ ペッタン ♂
30	31	リハビリ体操週間			
バスケットに ゴール ♂	ねらいうち ♂	14:00～14:30			
喜泉会 日本舞踊 ♪	足でポウリング ♂ 書道 (水谷講師) ♀	11:00 ～12:00			
		14:30 ～15:30			

クラブ活動 (13:15～14:00)

月	火	水	木	金	土
麻雀/塗り絵	塗り絵/ウクレレ	麻雀/塗り絵	麻雀/塗り絵	ウクレレ/塗り絵	麻雀/塗り絵

● ♀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。

● 14日(土)の午後プログラムに、歌手とアコースティックギタリストによる「あったかLive」を予定しております。懐かしい歌やオリジナルソングを聴かせていただきます。どうぞ、お楽しみに♪

2018年 7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)
夏を感じる一週間献立					
鶏肉のゆかり揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツ炒め フルーツ 赤飯 清まし汁 水ようかん I補給 -:611kcal カバク:29.2g 食塩相:3.1g	キーマカレー-夏野菜添え ウィンナーの炒め物 トマトサラダ 春雨スープ フルーツ マスケットゼリー I補給 -:639kcal カバク:14.1g 食塩相:3.5g	鯖の西京焼 切干大根の炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 鮭の爽やかちらし和え 漬物 清まし汁 どら焼き I補給 -:692kcal カバク:29.5g 食塩相:3.4g	冷やし中華 にら饅頭 チンゲン菜の中華炒め 鶏ささみの中華和え フルーツ 杏仁豆腐 I補給 -:627kcal カバク:23.4g 食塩相:3.3g	牛肉とあさりの柳川風 五目しんじょと夏野菜の煮物 かぶの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアーストロベリーケーキ I補給 -:590kcal カバク:22.5g 食塩相:3.2g	七夕そうめん 天ぷら、枝豆のかき揚げ さつま揚げの甘酢炒め 卵豆腐 オクラとしらすの和え物 七夕の夜 I補給 -:463kcal カバク:22.2g 食塩相:3.4g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
チキンピラフ スペイン風オムレツ コールスロー-サラダ コンソメスープ フルーツ プリン I補給 -:596kcal カバク:22.6g 食塩相:3.2g	ホキの南蛮漬 アスパラの炒め物 わかめの生姜和え 漬物 ごはん 味噌汁 ヨーグルトパバロア I補給 -:569kcal カバク:21.3g 食塩相:3.4g	豚肉のおろしポン酢 絹さやの卵とじ 小松菜のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:584kcal カバク:23.2g 食塩相:3.2g	鱈の塩麹焼 車麩の煮物 アスパラのごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 バニラパバロア I補給 -:559kcal カバク:23.9g 食塩相:3.2g	鶏肉の治部煮 大根となすの田楽 小松菜のピーナツ和え フルーツ ごはん 清まし汁 シュークリーム I補給 -:546kcal カバク:24.3g 食塩相:2.9g	ホッケのみりん醤油焼き とり団子の煮物 ほうれん草のおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ I補給 -:584kcal カバク:22.9g 食塩相:2.7g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
豚肉の冷しゃぶ 絹さやと春雨の炒め物 ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:636kcal カバク:25.7g 食塩相:2.8g	メバルの煮付け 里芋のごまよごし 大根のホタテ風味サラダ フルーツ 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 -:521kcal カバク:21.4g 食塩相:2.9g	蒸し魚の野菜あんかけ 野菜のそぼろ炒め 白菜のしその実和え フルーツ ごはん 豚汁 イチゴゼリー I補給 -:521kcal カバク:21.8g 食塩相:2.8g	チキンカツ フロッキーの卵あんかけ きのこサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補給 -:625kcal カバク:26.2g 食塩相:2.9g	鯖の塩焼 えび団子の炊き合わせ キャベツの味噌炒め 漬物 ごはん 味噌汁 手作り蒸しぼん♥ I補給 -:595kcal カバク:23.3g 食塩相:3.5g	赤魚の梅干し煮 南瓜のいとこ煮 いんげんのくるみ和え 浅漬 ごはん 味噌汁 マドレーヌ I補給 -:618kcal カバク:20.6g 食塩相:3.3g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
鮭の照り焼 かぶのかにあんかけ ほうれん草とささみの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 ★バークドチーズケーキ I補給 -:579kcal カバク:25.2g 食塩相:3.2g	豚肉の生姜焼 厚揚げと野菜の煮物 チンゲンサイのお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 あんみつ I補給 -:625kcal カバク:23.1g 食塩相:3.0g	フライ盛合わせ 京風しゅうまいの煮物 オクラとえきの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 -:643kcal カバク:17.9g 食塩相:3.2g	中華丼 小籠包 ナムル 中華スープ フルーツ ★サワーチェリーケーキ I補給 -:576kcal カバク:19.9g 食塩相:2.8g	天ぷら 厚焼玉子 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:623kcal カバク:19.9g 食塩相:3.6g	鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー シュリンプサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ パウムクーヘン I補給 -:625kcal カバク:25.2g 食塩相:3.2g
30日 (月)	31日 (火)				
鯖の味噌煮 大根とあさりの含め煮 胡瓜の酢の物 フルーツきんとん ごはん 清まし汁 黒糖まんじゅう I補給 -:614kcal カバク:23.2g 食塩相:2.9g	麻婆豆腐 蒸しなす 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ エクレア I補給 -:639kcal カバク:22.4g 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・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>

7月になり、暑い日が続いています。いわゆる「夏バテ」で身体がだるくなったり、食欲が低下していませんか？生活リズムを整え、ごはんやのど越しの良い麺のみで済まらずにおかず（肉・魚・卵・豆腐など）、小鉢（野菜など）を食卓に揃えることで、自然に身体が必要とする栄養素を摂ることができます。生姜やわさび、こしょうなどの香辛料や、しそ、ねぎ、みょうがといった香味野菜を添えると、独特の香りや辛みで食欲もわきます。第一週のお食事は「夏を感じる一週間献立」と題して皆さまに楽しんでいただけたらと思います。

2018年7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

7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)
ごはん 味噌汁 牛焼肉 魚の塩焼 高野豆腐の含め煮 もやしとオクラの和え物 I総計 -:526kca ｸﾞﾗﾌﾞ :26.5g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 鯖の味噌焼 南瓜の煮物 アスパラベーコン炒め 焼きなす I総計 -:507kca ｸﾞﾗﾌﾞ :23.5g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 ポークピカタ 長いもの煮物 ささみの和え物 おかか和え I総計 -:551kca ｸﾞﾗﾌﾞ :25.0g 食塩相:2.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼 がんもの煮物 金平ごぼう レモン風味サラダ I総計 -:508kca ｸﾞﾗﾌﾞ :22.1g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 厚焼き卵 冬瓜のゆずあんかけ そら豆の和え物 I総計 -:535kca ｸﾞﾗﾌﾞ :24.3g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 揚げ豆腐 鶏肉の照焼き 青菜の炒め物 しそ風味和え I総計 -:516kca ｸﾞﾗﾌﾞ :26.0g 食塩相:4.0g
7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)
ごはん 味噌汁 銀肉レイの照り焼 豚肉の生姜焼き かぶの煮物 ごま和え I総計 -:556kca ｸﾞﾗﾌﾞ :23.7g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 厚揚げと野菜の味噌炒め 鶏の梅しそ揚げ はんぺんの煮物 浅漬け I総計 -:533kca ｸﾞﾗﾌﾞ :23.9g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 鯖のマヨネーズ焼 ミートボール ブロッコリーの蟹あんかけ しその実和え I総計 -:546kca ｸﾞﾗﾌﾞ :25.6g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め ミニコロケ えび団子とじゃがいもの煮物 漬物 I総計 -:567kca ｸﾞﾗﾌﾞ :19.9g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ チンジャオロース 白菜と帆立の炒め煮 しゅうまい ザーサイの炒め物 I総計 -:517kca ｸﾞﾗﾌﾞ :25.3g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹漬焼 がんも煮 ツナとピーマンの炒め物 春雨サラダ I総計 -:552kca ｸﾞﾗﾌﾞ :23.6g 食塩相:3.7g
7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)
ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 厚焼き卵 野菜炒め 三色煮豆 I総計 -:605kca ｸﾞﾗﾌﾞ :24.2g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の中華炒め ピーマンソテー なすの即席漬 ポン酢和え I総計 -:565kca ｸﾞﾗﾌﾞ :26.2g 食塩相:3.7g	ごはん 中華スープ 酢鶏 にら饅頭 小松菜の炒め物 ナムル I総計 -:556kca ｸﾞﾗﾌﾞ :23.2g 食塩相:2.1g	ごはん 根菜汁 鱈の昆布蒸し 肉団子の野菜あんかけ 厚焼き卵 さつまいもの甘煮 I総計 -:560kca ｸﾞﾗﾌﾞ :26.0g 食塩相:4.0g	ごはん 清まし汁 きのこ牛肉のごま味噌炒め ミニコロケ かぶと油揚げの煮物 磯和え I総計 -:563kca ｸﾞﾗﾌﾞ :21.6g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き さつま揚げの炒め物 大豆の五目煮 ゆず和え I総計 -:459kca ｸﾞﾗﾌﾞ :23.4g 食塩相:3.6g
7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)
ごはん 中華スープ 海老玉あんかけ にら饅頭 もやしの塩炒め ザーサイの和え物 I総計 -:500kca ｸﾞﾗﾌﾞ :23.0g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 魚のバター醤油蒸し 卵とじ ミートボール 野菜炒め I総計 -:511kca ｸﾞﾗﾌﾞ :25.4g 食塩相:4.2g	ごはん 清まし汁 魚の西京焼 鶏の梅しそ揚げ 大根の煮物 ごま和え I総計 -:483kca ｸﾞﾗﾌﾞ :23.7g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ ポトフ 胡瓜とツナのサラダ おかか和え I総計 -:548kca ｸﾞﾗﾌﾞ :21.7g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 メバルの幽庵焼 南瓜のそぼろあんかけ 厚焼き卵 オクラの和え物 I総計 -:582kca ｸﾞﾗﾌﾞ :25.6g 食塩相:3.6g	ごはん 清まし汁 メンチカツ 魚の西京焼き 厚揚げの炊き合わせ 盛り合わせサラダ I総計 -:554kca ｸﾞﾗﾌﾞ :22.8g 食塩相:3.0g
7月30日(月)	7月31日(火)	 <h2 style="font-size: 48px; margin: 0;">7月</h2>			
ごはん コンソメスープ タンドリーチキン いんげんの炒め物 大豆と野菜のトマト煮 カリフラワーのピクルス I総計 -:498kca ｸﾞﾗﾌﾞ :21.5g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 魚のムニエル ミニコロケ れんこん金平 野菜の和え物 I総計 -:606kca ｸﾞﾗﾌﾞ :19.5g 食塩相:2.7g				

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