

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 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。

