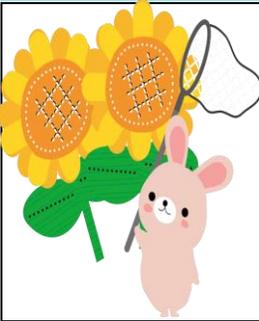


今年はとても暑い夏が続いていますね。

和泉ふれあいの家

2018年 8月の楽座

月	火	水	木	金	土
	14:00~14:30	リハビリ体操週間			
	11:00~12:00	キャッチボールゲーム	文字探しゲーム	お宝釣りゲーム	野球ゲーム
	14:30~15:30	RD鈴木の歌いまショー	バスケットにゴール	漢字とり	明日天気になあれ
6	7	8	9 理美容	10	11 山の日
棒体操週間					
一番は何だ	金魚すくいゲーム	サッカーゲーム	和泉漢字検定	コロコロパタン	山の日やり投げ
ピンポン坊や	ボールでトンネル	亀の子スライダー	おそばにおいてね	やりなげ	大正琴
お楽しみプログラム & 歌の会					
13 理美容	14	15 理美容	16	17	18
手ぬぐい体操週間					
昆虫採集ゲーム	競馬ゲーム	バイキングゲーム	ねらいうち	ピンゴ!	ひっぱれゲーム
キャッチボールゲーム	君の名は	しりとり大会	一緒に歌いまショー	バスケットにゴール	フラオリオリ
	書道(水谷講師)				
20	21	22	23	24 理美容	25
リハビリ体操週間					
曲当てクイズ	作品づくり	順番に並べよう	ボールでトンネル	花火ゲーム	花火ゲーム
狙ってゴール	輪投げ	いずみの泉	お手玉取り	祭 納涼祭	
書道(水谷講師)	大正琴				
27	28	29	30	31	
棒体操週間					
作品づくり	はかってドン	ボールで射的	大漁ゲーム	開いて漢字	
銭形平次ゲーム	ストレス解消ゲーム	文字探しゲーム	そろえて歌って	大正琴音会演奏会	
	書道(水谷講師)		茶道(清野講師)		

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。
- 24日(金)・25日(土)は納涼祭を行ないません。今年のテーマは「東北のお祭り」です。どうぞ、お楽しみに！

2018年 8月

和泉ふれあいの家予定献立表



1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)		
赤魚の梅干し煮 五目しんじょの炊き合わせ 小松菜の磯和え 浅漬 赤飯 味噌汁 抹茶ババロア I補給 -:512kcal ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:3.4g	ホキの南蛮漬 さつまいもオレンジ煮 きのこサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 -:614kcal ﾀﾊﾞｸ:20.9g 食塩相:3.2g	豚肉とアスパラの炒めもの がんもの炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアチョコレートケーキ I補給 -:602kcal ﾀﾊﾞｸ:22.5g 食塩相:3.1g	酢鶏 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ オレンジゼリー I補給 -:630kcal ﾀﾊﾞｸ:21.7g 食塩相:3.2g		
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
鱈の塩麹焼 ピーマンソテー かぶの梅和え フルーツ ごはん 豚汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補給 -:649kcal ﾀﾊﾞｸ:23.8g 食塩相:3.3g	天ぷら 厚焼玉子 いんげんの辛し和え フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁 ★ショコラケーキ I補給 -:652kcal ﾀﾊﾞｸ:21.2g 食塩相:3.4g	キーマカレー夏野菜添え ほうれん草とハムの炒め物 トマトサラダ コンソメスープ フルーツ グレープゼリー I補給 -:656kcal ﾀﾊﾞｸ:14.8g 食塩相:3.2g	鮭の塩焼 京風しゅうまいの煮物 キャベツの塩昆布和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 カステラ I補給 -:620kcal ﾀﾊﾞｸ:27.0g 食塩相:3.7g	豚肉の冷しゃぶ かぶと油揚げの煮物 チンゲン菜のお浸し 人参サラダ ごはん 清まし汁 ドームケーキ(こしあん) I補給 -:573kcal ﾀﾊﾞｸ:25.9g 食塩相:3.0g	揚げ魚のおろし煮 冬瓜のそぼろあんかけ かぶの酢の物 フルーツ ごはん 清まし汁 ところてん I補給 -:527kcal ﾀﾊﾞｸ:17.1g 食塩相:3.0g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
精進天ぷら 野菜と車麩の田楽 ごま豆腐 わかめの生姜和え そうめん プリン I補給 -:627kcal ﾀﾊﾞｸ:16.1g 食塩相:3.2g	鶏だんごと夏野菜のトマト煮 スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ クロワッサン コンソメスープ くずまんじゅう I補給 -:604kcal ﾀﾊﾞｸ:17.1g 食塩相:3.4g	銀カレイの照り焼 野菜の煮物 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ I補給 -:573kcal ﾀﾊﾞｸ:17.5g 食塩相:3.1g	赤魚の西京焼 三色いなりの煮物 小松菜のくるみ和え 浅漬 赤飯 清まし汁 いちごババロア I補給 -:508kcal ﾀﾊﾞｸ:22.7g 食塩相:3.1g	フライ盛合わせ ウインナーソテー ツナサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ピーチゼリー I補給 -:618kcal ﾀﾊﾞｸ:16.1g 食塩相:3.1g	豚肉のごま漬焼 南瓜のいところ煮 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 ★イチゴケーキ I補給 -:612kcal ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:3.3g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
蒸し魚の野菜あんかけ なすの味噌炒め ほうれん草のなめたけ和え 大学芋 ごはん 清まし汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:583kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:2.9g	牛肉の和風炒め 鶏つくねの煮物 オクラのおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 あんみつ I補給 -:539kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:3.2g	八宝菜 チンゲン菜と小えびの炒め物 ナムル フルーツ ごはん ワンタンスープ どら焼き I補給 -:640kcal ﾀﾊﾞｸ:23.3g 食塩相:3.3g	豚肉のおろしポン酢 里芋の照り煮 もやしとささみの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ベークドチーズケーキ I補給 -:572kcal ﾀﾊﾞｸ:23.1g 食塩相:3.1g	夏祭り-東北の祭り献立 じゃじゃ麺 だまこ汁 なすのずんだ和え フルーツ がんつき風蒸しパン はらこめし 芋煮 卵豆腐と夏野菜のだし フルーツ ずんだもち I補給 -:638kcal ﾀﾊﾞｸ:23.4g 食塩相:5.8g	
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
鶏肉のピカタ 大豆とひじきの煮物 コーンサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:599kcal ﾀﾊﾞｸ:24.7g 食塩相:2.8g	冷やし中華 大根とアサリの煮物 ひじきサラダ チンゲン菜のわさび和え フルーツ マドレーヌ I補給 -:631kcal ﾀﾊﾞｸ:18.4g 食塩相:3.4g	キスのフリッター フロコリーのゆずあんかけ 大根のホタテ風味サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 バウムクーヘン I補給 -:621kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:2.5g	太刀魚の塩焼 絹さやの卵とじ 白菜のしその実和え フルーツきんとん 菜めし 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:648kcal ﾀﾊﾞｸ:21.9g 食塩相:3.4g	麻婆豆腐 ニラ饅頭 もやしのナムル フルーツ ごはん わかめスープ 水ようかん I補給 -:607kcal ﾀﾊﾞｸ:24.1g 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。

<ひとことメモ>

夏野菜として思いつくものの1つ、トマト。今では年間通して食卓にのぼり種類も豊富でうま味も強いので、そのままでも、加熱しても美味しくいただけます。トマトが持つ栄養素の中でも特に注目されているのがリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種です。このリコピンは「抗酸化作用」が強く生活習慣病予防や老化抑制にも効果があります。当初は毒があると思われており、小さく赤い実を觀賞していたとか。学名も日本語訳は「おおかみの桃」と最初に口にした人の勇氣に感謝です。24、25日東北のお祭りに即したお食事、おやつです。暑さに負けず楽しんでください。

2018年8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



8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)	8月4日(土)
ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 金平ごぼう 厚揚げとかぶの煮物 しその実和え	ごはん 中華スープ チンジャオロース 焼売 エビとグリーンピースの塩炒め トマトサラダ	ごはん 清まし汁 黒ムツの照り焼 鶏天ぷらの梅しそ 青菜の炒め物 ピーナツ和え	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 南瓜の甘煮 肉野菜炒め 煮浸し
I補給 -:565kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:24.1g 食塩相:3.3g	I補給 -:531kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.9g 食塩相:3.1g	I補給 -:525kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.9g 食塩相:3.3g	I補給 -:600kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:28.0g 食塩相:3.0g

8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)	8月11日(土)
ごはん 味噌汁 豆腐ステーキきのこかけ ミニメンチカツ 長いもの煮物 浅漬	ごはん 清まし汁 豚肉のバーベキュー炒め 魚の西京焼き ジャーマンポテト ごま和え	ごはん 味噌汁 かに玉 炒り鶏 肉団子の甘酢あん しそ風味和え	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ホタテ風味フライ ビーフン炒め くるみ和え	ごはん 味噌汁 たらものムニエル 厚焼き卵 さつま芋のレモン煮 おかか和え	ごはん 清まし汁 牛肉のしぐれ煮 えび野菜炒め 大根とつくねの煮物 春雨の和え物
I補給 -:589kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.4g 食塩相:3.8g	I補給 -:508kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.9g 食塩相:2.7g	I補給 -:620kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.6g 食塩相:4.0g	I補給 -:580kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:18.3g 食塩相:3.9g	I補給 -:536kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.1g 食塩相:2.6g	I補給 -:584kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:25.4g 食塩相:2.8g
8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)	8月18日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉とピーマンの炒めもの ミートボールの甘辛煮 昆布と野菜の煮物 野菜のマリネ	ごはん けんちん汁 イワシの梅しそフライ なすのそぼろ炒め 車麩の煮物 塩昆布和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 肉じゃが もやしとえびの和え物 三色豆	ごはん 味噌汁 回鍋肉 がんもの煮物 きのこソテー 梅和え	ごはん 味噌汁 鯖の照り焼 焼き豆腐の煮物 ツナ胡瓜和え 甘酢漬け	ごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ 五目しんじょうの煮物 青菜と油揚げの和えもの しその実和え
I補給 -:620kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.7g 食塩相:3.7g	I補給 -:583kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:20.3g 食塩相:3.5g	I補給 -:552kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.1g 食塩相:2.9g	I補給 -:527kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:19.5g 食塩相:3.5g	I補給 -:501kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:24.7g 食塩相:2.7g	I補給 -:609kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.4g 食塩相:3.3g
8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)	8月25日(土)
ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 えび団子の煮物 魚の塩焼き 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 鯖の生姜煮 肉野菜炒め 大根と油揚げの炒め煮 ピーナツ和え	ごはん 清まし汁 鮭の塩焼 厚焼き卵 れんこんの金平 枝豆の甘辛煮	ごはん 味噌汁 ふくさ卵焼 鶏天ぷらのうめしそ 小松菜の煮浸し ごま和え	ごはん 清まし汁 厚揚げと野菜の味噌炒め ミニハンバーグ ブロッコリーのかにあんかけ しその実和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼 春巻き ひじきの煮物 ごま醤油和え
I補給 -:525kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.2g 食塩相:3.3g	I補給 -:593kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.1g 食塩相:3.2g	I補給 -:584kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:26.2g 食塩相:3.2g	I補給 -:529kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:25.5g 食塩相:3.7g	I補給 -:488kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:25.8g 食塩相:3.2g	I補給 -:580kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.3g 食塩相:3.6g
8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)	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。
ごはん 中華スープ エビと卵のチリソース煮 にら饅頭 ザーサイの和え物 ナムル	ごはん 味噌汁 ホッケのみりん醤油焼き ミニメンチカツ いんげんと厚揚げの炒めもの 梅肉和え	ごはん 豚汁 めばるの煮付け じゃがいもの炒め物 南瓜のそぼろあんかけ 揚げなすのお浸し	ごはん 味噌汁 鯖の幽庵焼 チンゲン菜のオムレツ炒め 三色煮豆 野菜の酢漬	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの 春巻 高野豆腐の煮物 ごま和え	
I補給 -:531kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:25.9g 食塩相:2.9g	I補給 -:569kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:24.3g 食塩相:3.5g	I補給 -:665kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:24.5g 食塩相:3.2g	I補給 -:496kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.8g 食塩相:2.5g	I補給 -:649kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:28.8g 食塩相:3.5g	