

日増しに秋の深まりが感じられるようになりましたが、お変わりありませんか


# 和泉ふれあいの家

# 2018年 10月の楽座

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 理美容
リハビリ体操週間					
ピンポン坊や	やり投げ	しりとり大会	亀の子スライダ―	組立て言葉	輪投げ
キャッチボールゲーム	競馬ゲーム 書道(水谷講師)	ピンゴ	明日天気になあれ	ねらってゴール	おそばにおいてね 大正琴
8 体育の日	9	10	11 理美容	12	13
棒体操週間					
君の名は	サッカーゲーム	運動会		いずみの泉	大漁ゲーム
買い物ゲーム	ねらいうち			棒倒しゲーム	和泉漢字検定 大正琴
書道(水谷講師)	大正琴				
15 理美容	16	17 理美容	18	19	20
手ぬぐい体操週間					
曲当てクイズ	ローリングピンポン	お宝釣りゲーム	バイキングゲーム	開いてカード&漢字	作品づくり
さるかに合戦	花火ゲーム 書道(水谷講師)	一番は何だ	ボールでトンネル	絵手紙(廣田講師)	食欲の秋ピンゴ 大正琴
22	23	24	25	26 理美容	27
リハビリ体操週間					
歌う双六	銭形平次ゲーム	ボールでトンネル	和泉学園交流会	作品づくり	言葉探しゲーム
フラワーセラピー	ピンポン坊や 大正琴	コロコロパタン	魚釣りゲーム 茶道(清野講師)	歌の会	いずみの泉 書道(水谷講師)
29	30	31			
棒体操週間			14:00~14:30	マークは認知症予防	
やりなげ	はかってドン 大正琴	足でボーリング	11:00~12:00	マークは運動	
喜泉会日本舞踊	マジッククラブさくらの会	コールクレイン	14:30~15:30	マークは音楽 の各プログラムを表しています	

クラブ活動 (13:15~14:00)

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

● 10月10日(水)、11日(木)に運動会を行ないます。転倒のないよう、楽しみましょう。どうぞ、お楽しみに♪

# 2018年 10月 和泉ふれあいの家予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	
鱈の粕漬焼 五目しんじょうと野菜の煮物 さつまいもオレンジ煮 漬物 赤飯 味噌汁 もみじまんじゅう	ビーフシチュー ブロッコリーとエビの炒め物 コールスローサラダ ごはん フルーツ	干草焼 里芋の田楽 ほうれん草の生姜醤油炒め 漬物 ごはん 清まし汁	鯖の味噌煮 厚揚げと野菜の煮物 人参サラダ フルーツ ごはん 清まし汁	コロック 絹さやの卵とし 大根のホタテ風味サラダ フルーツ ごはん 味噌汁	ホッケのみりん醤油焼き はんぺん煮 ツナ胡瓜和え 漬物 ごはん 味噌汁	
I補給 -:594kcal カバク:23.0g 食塩相:3.0g	I補給 -:648kcal カバク:22.9g 食塩相:3.0g	I補給 -:544kcal カバク:19.8g 食塩相:3.3g	I補給 -:621kcal カバク:26.5g 食塩相:2.9g	I補給 -:630kcal カバク:20.2g 食塩相:2.7g	I補給 -:500kcal カバク:21.5g 食塩相:3.5g	
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	
じゃじゃ麺風♥ 白菜とエビの旨煮 チンゲン菜と大根の中華炒め ナムル フルーツ ★レアーチョコケーキ	赤魚の梅干し煮 じゃが芋のそぼろ炒め 青菜の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	<b>運動会の松花堂弁当♥</b> 蓮根はさみ揚げ 厚焼卵/梨 おかか和え フルーツきんとん		鶏の二色唐揚げ 厚焼卵/梨 隠元のごま和え 野菜の炊合せ	ポークカレーライス オムレツ シュリンプサラダ フルーツ コンソメスープ	天ぷら 鶏つくねの煮物 白菜のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁
I補給 -:508kcal カバク:20.9g 食塩相:3.2g	I補給 -:547kcal カバク:23.9g 食塩相:2.9g	I補給 -:713kcal カバク:17.0g 食塩相:3.1g	I補給 -:667kcal カバク:29.5g 食塩相:4.2g	I補給 -:648kcal カバク:21.3g 食塩相:3.3g	I補給 -:610kcal カバク:21.9g 食塩相:3.0g	
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	
鮭の照焼き 茶碗蒸し 大根とあさりの含め煮 胡瓜の酢の物 ごはん 清まし汁	フライ盛合わせ 大豆とひじきの煮物 小松菜のなめだけ和え フルーツ 赤飯 味噌汁	豚肉の生姜焼 揚げなす 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁	魚のきのこあんかけ 野菜の煮物 わかめと胡瓜の酢味噌和え フルーツ 栗御飯 清まし汁	蒸し魚の葱ソース さつま揚げの甘酢炒め フルーツきんとん 漬物 ごはん 味噌汁	ハンバーグ きのこソテー 海草サラダ フルーツ ごはん かき卵汁	
I補給 -:579kcal カバク:24.4g 食塩相:3.6g	I補給 -:585kcal カバク:16.0g 食塩相:3.2g	I補給 -:602kcal カバク:21.1g 食塩相:2.7g	I補給 -:631kcal カバク:25.1g 食塩相:3.3g	I補給 -:577kcal カバク:21.3g 食塩相:3.0g	I補給 -:587kcal カバク:23.3g 食塩相:2.7g	
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	
秋刀魚の塩焼き 南瓜の甘煮 小松菜のおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	回鍋肉 しゅうまい 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ	ホキの南蛮漬 大根のかにあんかけ ポテトサラダ フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁	ポークピカタ コンソメ煮 りんごのサラダ 浅漬 ごはん 春雨スープ	天ぷら 里芋の煮物 卵豆腐 ささみのわさび和え ごはん 味噌汁	鱈の昆布蒸し さつま揚げの煮物 長いもの磯和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁	
I補給 -:617kcal カバク:20.2g 食塩相:2.9g	I補給 -:736kcal カバク:21.1g 食塩相:3.5g	I補給 -:635kcal カバク:22.6g 食塩相:3.5g	I補給 -:647kcal カバク:21.6g 食塩相:3.0g	I補給 -:590kcal カバク:21.7g 食塩相:3.6g	I補給 -:581kcal カバク:24.9g 食塩相:3.2g	
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)				
チキンカツ トマトサラダ いんげんのピーナツ和え フルーツ ごはん 味噌汁	鱈の幽庵焼 茶碗蒸し 切干大根の煮物 アスパラのごま和え ごはん 味噌汁	牛丼 南瓜のいとこ煮 コールスローサラダ かぶの塩昆布和え ワンタンスープ				
I補給 -:639kcal カバク:24.6g 食塩相:2.8g	I補給 -:563kcal カバク:27.6g 食塩相:3.9g	I補給 -:649kcal カバク:20.6g 食塩相:3.0g				

- 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>

10、11日は運動会の松花堂弁当です。初日に登場する蓮根は、秋から冬にかけて美味しくなります。食物繊維、ビタミンCが多くカリウムなどのミネラルも豊富です。中でも注目成分はムチン。すりおろして加熱するともちりとした食感の正体です。腸の調子を整えることで、免疫力を高める効果が期待できます。輪切りにしたり酢につけると色を白く保ってシャキシャキに。乱切りではホクホクとした食感になり、切り方、調理方法で全く違った美味しさを味わうことができます。

# 2018年10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

10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉の山椒焼 魚の塩焼 青菜の煮浸し 昆布茶漬け I補給 -514kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.2g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 ムツの煮付け 野菜卵炒め 野菜のカニ風味あんかけ ごま和え I補給 -513kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.6g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 肉団子の甘酢あん 切干大根の炒り煮 梅和え I補給 -527kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.3g 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 さつま揚げの煮物 焼きなす しその実和え I補給 -509kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.2g 食塩相:3.5g	ごはん コンソメスープ たらこのムニエル 鶏天ぷらの梅しそ アスパラとハムの炒め物 ごまドレ和え I補給 -492kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.6g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 じゃが芋のじゃこ炒め 五目大豆煮 柚香和え I補給 -542kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.9g 食塩相:3.4g
10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)
ごはん 味噌汁 ブリの塩焼 れんこんの金平 きのこ当座煮 梅肉和え I補給 -523kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.3g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 野菜の炒め物 青菜のお浸し 野菜の三杯酢 I補給 -526kcal ｸﾞﾊﾟｸ:27.8g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 鯖の南部焼 筑前煮 ボン酢和え ピーナツ和え I補給 -506kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.0g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め物 オクラのお浸し 漬物 I補給 -525kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.2g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 太刀魚の塩麹焼 野菜の炊き合わせ ミートボールの甘辛煮 ひじきのしそ風味和え I補給 -594kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.0g 食塩相:4.0g	ごはん 中華スープ 海老のチリソース煮 にら饅頭 野菜と豚肉の炒め物 浅漬 I補給 -565kcal ｸﾞﾊﾟｸ:28.3g 食塩相:3.2g
10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)
ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風煮 揚げなすの田楽 二色なます コールスローサラダ I補給 -637kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.9g 食塩相:3.5g	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 野菜と油揚げの煮物 南瓜サラダ おかか和え I補給 -526kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.6g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼 れんこんとちくわの炒め物 コーンコロケ 塩昆布和え I補給 -542kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.6g 食塩相:3.4g	ごはん 中華スープ かに玉 春巻き しゅうまい ささみのドレッシング和え I補給 -594kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.4g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 メンチカツ 厚焼き卵 ピーマンソテー スナップエンドウのサラダ I補給 -617kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.3g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 めばるの生姜焼 里芋のそぼろ煮 肉野菜炒め わさび和え I補給 -512kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.2g 食塩相:3.7g
10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)
ごはん 豚汁 鶏肉のくわ焼 ひじきの炒り煮 おかか和え 浅漬 I補給 -496kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.8g 食塩相:3.6g	ごはん コンソメスープ 鮭のきのこクリームソース かぶのカレーコンソメ煮 ジャーマンポテト ミモザサラダ I補給 -499kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.3g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 絹さやと春雨の炒め 三色豆 浅漬 I補給 -558kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.3g 食塩相:2.7g	ごはん 清まし汁 揚げ魚のおろし煮 アパラのたらこマヨネーズ和え シュリンプサラダ 青菜と油揚げの煮浸し I補給 -505kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.3g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅マヨネーズ焼 魚の塩焼 野菜のゆずあんかけ 甘酢和え I補給 -544kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.5g 食塩相:3.5g	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース 春巻き ビーフン炒め ナムル I補給 -599kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.3g 食塩相:3.2g
10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	 <p>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</p>		
ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 チンゲン菜の炒め物 肉団子の甘酢あん 大学芋 I補給 -558kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.5g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 しゅうまい 海草サラダ しその実和え I補給 -540kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.8g 食塩相:2.9g	ごはん 清まし汁 鯖の竜田揚げ 厚焼き卵 青菜の煮浸し 浅漬 I補給 -618kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.4g 食塩相:3.3g			