

朝夕が冷え込む季節になりましたが、お変わりありませんか


和泉ふれあいの家

2018年 11月の楽座

月	火	水	木	金	土	
 <ul style="list-style-type: none"> マークは認知症予防 マークは運動 マークは音楽 			1	2	3 文化の日 理美容	
	棒体操週間					
				ひっぱれ ゲーム	和泉漢字検定	ボールで トンネル
			ボールで射的	キャッチボール ゲーム	漢字とり 大正琴	
5	6	7	8 理美容	9	10	
手ぬぐい体操週間						
競馬ゲーム	棒倒し ゲーム	ピンポン坊や	亀の子 スライダー	銭形平次 ゲーム	バイキング ゲーム	
狙ってゴール	石毛さんと 一緒に歌いま ショー	曲当てクイズ	バスケットに ゴール	お手玉取り	大漁ゲーム	
12 理美容	13	14	15	16	17	
リハビリ体操週間						
コロコロ パタン	ピンゴ!	開いて カード	やり投げ	紙相撲大会 ~十一月場所~	ローリング ピンポン	
しりとり 大会	お宝釣りゲーム 書道 (水谷講師)	おそばに 置いてね	言葉遊び 茶道 (清野講師)	狙いうち	サッカー ゲーム	
19	20	21 理美容	22	23 勤労感謝の日 理美容	24	
棒体操週間						
そろえて 歌って	作品づくり	明日天気 なあれ	はかって ドン!	足で ボウリング	野球ゲーム	
輪投げ	いずみの泉 かな書道 (水谷講師)	歌う双六	ピンポン坊や 書道 (水谷講師)	ウクレレ サウンス	ベスト3は これだ! 大正琴	
26	27	28	29	30		
手ぬぐい体操週間						
作品づくり	紙相撲大会 ~十一月場所~	スカイツリー ゲーム	買い物ゲーム	ストレス解消 ゲーム		
銭形平次 ゲーム	順番に 並べよう 大正琴	言葉探し ゲーム 書道 (水谷講師)	コールクレイン	フラワー セラピー		

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もございます。あらかじめご了承下さい。

● 11月19日(月)~24日(土)は施設公開日。皆さんのクラブ活動や今まで作った作品を展示していきます。どうぞ、お楽しみに♪

● 今月の大正琴クラブは、都合により火曜日1回、土曜日2回となります。ご了承下さい。

2018年 11月

和泉ふれあいの家予定献立表



1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
秋刀魚の塩焼 三色いなりの煮物 フルーツきんとん 桜漬 赤飯 清まし汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:690kcal カバク:22.1g 食塩相:2.9g	ホッケのみりん醤油焼き がんもの煮物 胡瓜とかまぼこのマヨサラダ 菊菜の煮浸し ごはん 味噌汁 どら焼き I補給 -:594kcal カバク:24.2g 食塩相:3.1g	豚肉とアスパラの炒めもの じゃがいものそぼろ煮 きのこおろし和え フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:613kcal カバク:22.3g 食塩相:3.1g

5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
天ぷら 厚焼玉子 キャベツの胡麻みそ和え フルーツ ごはん 清まし汁 プリン I補給 -:608kcal カバク:21.3g 食塩相:3.1g	おでん 肉野菜炒め 大学芋 漬物 きのこ御飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 -:590kcal カバク:20.9g 食塩相:3.4g	メバルの煮付け 茶碗蒸し さつま揚げの甘酢炒め フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア I補給 -:600kcal カバク:26.7g 食塩相:3.5g	豚肉の生姜焼 車麩の煮物 三つ葉のわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 手作りスイートポテト♥ I補給 -:621kcal カバク:21.9g 食塩相:3.3g	フライ盛合わせ 小松菜としめじの煮浸し わかめの生姜和え 桜漬 ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:609kcal カバク:20.5g 食塩相:3.0g	回鍋肉 しゅうまい 春雨の和え物 フルーツ ごはん 卵スープ ★サワーチェリーケーキ I補給 -:658kcal カバク:22.5g 食塩相:3.0g

12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
親子煮 えび団子の炊き合わせ いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶パバロア I補給 -:614kcal カバク:25.1g 食塩相:2.8g	天ぷら 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめだけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 -:571kcal カバク:18.9g 食塩相:3.0g	鶏肉のマスタード焼 白菜と帆立風味の旨煮 小松菜のくるみ和え フルーツ さつま芋御飯 味噌汁 マドレーヌ I補給 -:647kcal カバク:24.1g 食塩相:3.3g	あんかけ焼きそば チンゲン菜の炒め物 大根の酢の物 ワンタンスープ フルーツ ★ショコラケーキ I補給 -:598kcal カバク:19.7g 食塩相:3.3g	鮭の塩焼 ブロッコリーの卵あんかけ さつまいもオレンジ煮 ほうれん草のからし和え 赤飯 豚汁 あんみつ I補給 -:563kcal カバク:28.5g 食塩相:3.3g	手作りコロケ れんこんの金平 ツナ胡瓜和え 漬物 ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう I補給 -:679kcal カバク:18.4g 食塩相:3.3g

19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
手作りハンバーグ 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 シュークリーム I補給 -:646kcal カバク:27.8g 食塩相:3.1g	赤魚の梅干し煮 大根のそぼろあんかけ 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:623kcal カバク:24.3g 食塩相:3.3g	エビグラタン 野菜のコンソメ煮 トマトサラダ フルーツ クロワッサン きのこスープ ★キャラメルケーキ I補給 -:583kcal カバク:17.2g 食塩相:3.4g	チキンカツ 絹さやの卵とじ 大根のホタテ風味サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 マンゴープリン I補給 -:648kcal カバク:27.6g 食塩相:3.3g	鯖の味噌煮 大豆とひじきの煮物 アスパラのごま和え フルーツ ごはん 清まし汁 ★イチゴケーキ I補給 -:575kcal カバク:24.3g 食塩相:3.0g	シーフードカレー 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 マスカットゼリー I補給 -:639kcal カバク:20.6g 食塩相:3.3g

26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
銀カレイの照り焼 野菜の田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ★バークドチーズケーキ I補給 -:558kcal カバク:19.5g 食塩相:3.6g	鶏の唐揚げ 京風しゅうまいの煮物 かぶの梅おほか和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウムクーヘン I補給 -:642kcal カバク:23.2g 食塩相:3.2g	ホキの南蛮漬 厚揚げの煮物 いんげんのごまマヨネーズ キャベツのしその実和え ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 -:622kcal カバク:23.1g 食塩相:2.8g	鯖の山椒焼き 茶碗蒸し 鶏つくねの炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:622kcal カバク:28.7g 食塩相:3.2g	麻婆丼 揚げなす ナムル 中華スープ フルーツ ピーチゼリー I補給 -:635kcal カバク:21.5g 食塩相:3.4g



- 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>

秋が深まり、風邪をはじめ体調を崩されていませんか？人間の免疫機能の約7割は腸に存在します。ウィルスや細菌と戦う際に活躍する白血球を活性化させること、腸内環境を整えることの重要性が示されています。近年では機能性を謳ったヨーグルトが盛んですね。有名なビフィズス菌、ラクトバチルス族菌や高カカオ配合チョコレートの継続摂取でも増加が認められているフィーカリバクテリウム属菌などがいわゆる善玉菌です。毎日摂取することで腸内に住みつき、効果を発揮します。一緒にえさとなる食物繊維やオリゴ糖を含む食品も食べてください。熟したバナナがおすすめです。

2018年11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。

			11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)
			ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ ピーマンのじゃこ炒め ミニコロッケ 浅漬け I補給 -533kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.6g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 野菜と豆腐の寄せ鍋風 ちくわの煮物 南瓜のバター焼き ごま和え I補給 -576kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.7g 食塩相:3.7g	ごはん けんちん汁 カレーの煮付け なすの味噌炒め 青菜のからし和え 三色豆 I補給 -518kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.1g 食塩相:3.3g
11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴焼 ミニフライ 長いもの煮物 菊菜のお浸し I補給 -470kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.8g 食塩相:3.6g	ごはん 中華スープ 八宝菜 にら饅頭 春巻き ナムル I補給 -554kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.9g 食塩相:3.1g	ごはん 清まし汁 アジのみりん醤油漬焼 豆腐のカニかまあんかけ 青菜の煮浸し ぬた和え I補給 -458kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.8g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 鯖の竜田揚げ 五目しんじょうの煮物 わかめと胡瓜の酢の物 しその実和え I補給 -531kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.8g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 豚肉のごま漬焼 魚の西京焼き 切干大根の煮物 ザーサイ和え I補給 -506kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.1g 食塩相:3.4g	ごはん 根菜汁 魚の黄身焼 じゃがいもの炒め物 ミニコロッケ 酢味噌和え I補給 -582kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.8g 食塩相:3.6g
11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)
ごはん 清まし汁 魚のムニエル さつまいものレモン煮 肉野菜炒め ごまマヨ和え I補給 -522kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.8g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 牛肉と筍の炒め物 里芋の煮物 厚焼玉子 青菜の和え物 I補給 -578kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.5g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 メバルのくわ焼 南瓜のいとこ煮 マカロニ炒め 漬物 I補給 -521kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.2g 食塩相:3.2g	ごはん 清まし汁 鮭の味噌バター焼 南瓜の炊き合わせ 野菜ときのこの煮浸し 揚げなす I補給 -497kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.7g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 じゃがいものそぼろ煮 三つ葉のお浸し 塩昆布和え I補給 -482kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.5g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの 長芋のかにあんかけ 野菜のゆず風味 おかか和え I補給 -532kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.6g 食塩相:3.2g
11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)
ごはん 味噌汁 鯖の塩焼 炒り鶏 甘酢和え 漬物 I補給 -502kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.1g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の南蛮漬 ごぼうの炒め煮 ブロッコリーとハムの炒め物 ピーナツ和え I補給 -554kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.7g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ かに玉 しゅうまい 豚肉とザーサイの炒め物 ごま酢和え I補給 -504kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.0g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 秋刀魚の蒲焼 厚揚げの炊き合わせ 白菜のお浸し 野菜サラダ I補給 -573kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.1g 食塩相:3.0g	ごはん 清まし汁 牛肉の柳川風 さつまいもと糸昆布の煮物 なめたけ和え 漬物 I補給 -544kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.3g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 アジフライ じゃがいも金平 青菜と干し海老のお浸し きのこのおろし和え I補給 -523kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.8g 食塩相:3.4g
11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	
ごはん 味噌汁 豚肉と和風きのこソース れんこんとちくわの炒め物 絹さやの卵とじ 蒸しなす I補給 -554kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.6g 食塩相:3.5g	ごはん 中華スープ エビのチリソース いんげんのそぼろ炒め しゅうまい ナムル I補給 -550kcal ｸﾞﾊﾟｸ:27.7g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 鯖の塩焼 金平ごぼう ピーナツ和え I補給 -595kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.6g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 鶏天ぷらの梅しそ ニンニクの芽の炒め物 野菜の酢のもの I補給 -551kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.4g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 ムツの生姜煮 青菜としらすの炒め物 厚揚げの煮物 三色豆 I補給 -537kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.9g 食塩相:3.6g	