

和泉ふれあいの家

2018年 12月の楽座

月	火	水	木	金	土
 マークは認知症予防 マークは運動 マークは音楽					1 理美容 手ぬぐい体操週間
					お手玉取り フラオリオリ♪
リハビリ体操週間					
3	4	5	6	7	8
和泉漢字検定	キャッチボールゲーム 大正琴	ねらってゴール	サッカーゲーム	歌の会	亀の子スライダー 大正琴
ひっばれゲーム	おそばに置いてね 書道 (水谷講師)	ふれあいコーラス	ココロパタン	輪投げ	コーロあかね
10 理美容	11	12	13 理美容	14	15
種体操週間					
バスケットにゴール	大漁ゲーム 大正琴	競馬ゲーム	バイキングゲーム	やり投げ	はかってドン!
足でポウリング 書道 (水谷講師)	しりとり大会	そろえて歌って	棒倒しゲーム 茶道 (清野講師)	絵手紙	歌う双六 大正琴
17	18	19 理美容	20	21 理美容	22
手ぬぐい体操週間					
組立て言葉	ねらいうち	和泉北保育室交流会 & ポウリング	年忘れビンゴ	順番に並べよう	引地さんコンサート
ボールでトンネル	開いてカード かな書道 (水谷講師)	忘年会	忘年会	いずみの泉	銭形平次ゲーム
24 振替休日	25	26	27	28	29
リハビリ体操週間					
曲当てクイズ	クリスマス歌の会	作品づくり	作品づくり	明日天気になあれ	平成ビンゴ!
ピンポン坊や	クリスマスケーキ作り	フラワーセラピー	魚釣りゲーム	君の名は	昭和を歌おう
31					
年末休み					

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。
- 12月25日(火)にはスペシャルゲストをお招きする予定です。お楽しみに。
- 年末年始は、12月30日(日)~1月3日(木)がお休みとなります。みなさま、よいお年をお迎えください。

2018年 12月 和泉ふれあいの家予定献立表



本年は**30日(日)**から
お休みさせていただきます。
新年は**4日(金)**からと
なります。

1日(土)
鯖の塩焼 がんもの煮物 さつま芋の甘煮 漬物 赤飯 味噌汁 バニラババロア I補給 -:636kcal カバク:24.7g 食塩相:2.9g

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ポークカレーライス ブロッコリーとエビの炒め物 大根のホタテ風味サラダ コンソメスープ フルーツ オレンジゼリー I補給 -:671kcal カバク:20.8g 食塩相:3.5g	手作りハンバーグ アスパラソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん たまごスープ ドームケーキ(こしあん) I補給 -:665kcal カバク:25.8g 食塩相:3.2g	天ぷら なすの味噌炒め 厚焼玉子 かまぼこのわさび和え ごはん 清まし汁 黒糖まんじゅう I補給 -:623kcal カバク:22.3g 食塩相:3.6g	エビグラタン キャベツ炒め トマトサラダ フルーツ クロワッサン 野菜スープ シュークリーム I補給 -:606kcal カバク:20.9g 食塩相:3.3g	豆腐の野菜あんかけ きのごソテー かぶの梅和え フルーツ ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I補給 -:558kcal カバク:20.8g 食塩相:2.9g	牛丼 五目しんじょの炊合せ 菊菜の白和え 味噌汁 フルーツ ★レアチョコケーキ I補給 -:613kcal カバク:21.2g 食塩相:3.3g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
手作りコロッケ 切干大根の煮物 シュリンプサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 プリン I補給 -:636kcal カバク:21.2g 食塩相:3.4g	鯖の塩焼 えび団子の煮物 さつまいもオレンジ煮 チンゲン菜のおかか和え ちらし寿司 清まし汁 イチゴゼリー I補給 -:614kcal カバク:22.8g 食塩相:3.2g	鶏肉の照り焼 高野豆腐の含め煮 わかめの生姜和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:522kcal カバク:22.1g 食塩相:3.1g	ホキの南蛮漬 肉じゃが 小松菜のなめ苺和え 浅漬 ごはん 味噌汁 バウムクーヘン I補給 -:634kcal カバク:22.6g 食塩相:3.5g	秋刀魚の蒲焼 茶碗蒸し 白菜と帆立風味の炒め煮 フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアストロベリーケーキ I補給 -:618kcal カバク:25.0g 食塩相:3.3g	おでん 厚揚げと豚肉の炒め物 胡瓜とかにの酢の物 フルーツ 菜飯 漬物 エクレア I補給 -:617kcal カバク:24.6g 食塩相:3.3g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
鯖のゆずあんかけ 大豆とひじきの煮物 いんげんのピーナツ和え フルーツ 赤飯 根菜汁 クレープ(イチゴ) I補給 -:622kcal カバク:25.0g 食塩相:3.2g	豚肉の生姜焼き 野菜の田楽 小松菜のからし和え フルーツ ごはん 清まし汁 杏仁豆腐 I補給 -:666kcal カバク:21.8g 食塩相:3.2g	忘年会 赤魚の淡雪焼き 揚げ出し豆腐 菊菜のピーナツ和え ホタテごはん いちごババロア I補給 -:690kcal カバク:32.4g 食塩相:4.7g	鶏肉の竜田揚げ 油揚げの彩り巻煮 プリン-おかか和え 鯖ごはん ★サワーチェリーケーキ I補給 -:741kcal カバク:32.0g 食塩相:4.0g	チキンカツ 京風しゅまいの煮物 人参サラダ フルーツ ごはん 清まし汁 グレープゼリー I補給 -:646kcal カバク:25.0g 食塩相:2.9g	銀カレイの照り焼 茶碗蒸し 南瓜の甘煮 かぶのゆず和え ごはん 味噌汁 じゃら焼き I補給 -:643kcal カバク:22.7g 食塩相:3.4g
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
エビフライ かぶのコンソメ炒め きのごサラダ りんごの赤ワイン煮 ごはん 卵スープ ★クリスマスケーキ I補給 -:621kcal カバク:17.5g 食塩相:3.5g	クリスマス特別献立 マッシュチキン ほうれん草と卵ソテー トマトサラダ シーフードピラフ ★クリスマスケーキ作り I補給 -:700kcal カバク:30.6g 食塩相:4.2g	麻婆豆腐 ビーフソテー いんげんのごまマヨ和え フルーツ ごはん ワンタンスープ あんみつ I補給 -:645kcal カバク:22.5g 食塩相:3.4g	あさりの深川丼 さつまあげの炊合せ ツナ胡瓜和え 清まし汁 フルーツ マドレーヌ I補給 -:646kcal カバク:22.4g 食塩相:3.3g	鯖の味噌煮 鶏つくねと野菜の煮物 白菜のポン酢和え フルーツ ごはん 清まし汁 バウンドケーキ(フルーツ) I補給 -:598kcal カバク:23.1g 食塩相:2.8g	天ぷらそば 厚焼玉子 車麩の煮物 小松菜の煮浸し フルーツ カステラ I補給 -:628kcal カバク:25.5g 食塩相:3.2g

- ・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>

今年も最後の月となりました。寒さも進み体調はいかがでいらっしゃいますか？
 「冬至に南瓜を食べると病気知らず」との慣わしに従い、南瓜の甘煮をご用意しました。南瓜は色鮮やかで緑黄色野菜の代表ですね。体を温める効果が高く、のどや粘膜の強化(カロテン)、免疫力高める(ビタミンC)、便秘を予防して腸内環境を整える(食物繊維)などその栄養効果は寒さに打ち勝つ体に必須です。
 19、20日の忘年会、25日のクリスマス会に合わせて特別メニューです。また、年内最終日の29日には皆さまの健康長寿を願って天ぷらそばをご用意してお待ちしております。

2018年12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。

今年は**30日(日)**から**お休み**させていただきます。
新年は4日(金)からとなります。

12月1日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 かぶと油揚げの煮物 野菜とツナの和え物 なめ茸和え
I補給 - :526kca ｸﾞﾊﾟｸ :24.3g 食塩相:3.5g

12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)
ごはん 味噌汁 ブリ大根 つくねの炊き合わせ くるみ和え 漬物	ごはん 味噌汁 赤魚の梅干し煮 蓮根はさみ揚げ 南瓜のいとこ煮 かぶの酢の物	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 魚の塩焼き 青菜のしらす炒め きのこ野菜のごま酢和え	ごはん 味噌汁 鯖の塩麹漬焼 肉野菜炒め 金平ごぼう 塩昆布和え	ごはん 味噌汁 松風焼 青菜のソテー 南瓜の含め煮 即席漬け	ごはん 中華スープ エビのチリソース 青菜の炒め物 春雨サラダ 胡瓜の中華風
I補給 - :547kca ｸﾞﾊﾟｸ :23.9g 食塩相:3.3g	I補給 - :576kca ｸﾞﾊﾟｸ :22.5g 食塩相:3.5g	I補給 - :498kca ｸﾞﾊﾟｸ :25.5g 食塩相:2.8g	I補給 - :567kca ｸﾞﾊﾟｸ :27.1g 食塩相:3.5g	I補給 - :524kca ｸﾞﾊﾟｸ :22.1g 食塩相:3.3g	I補給 - :519kca ｸﾞﾊﾟｸ :25.5g 食塩相:3.4g
12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)
ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の甘酢煮込み 絹さやの卵とし 野菜のドレッシング和え しその実和え	ごはん 味噌汁 牛焼肉 里芋の煮物 胡瓜の酢の物 漬物	ごはん 味噌汁 鯖のみりん醤油漬焼 がんもと野菜の煮物 野菜炒め 大根金平	ごはん 中華スープ 八宝菜 しゅうまい ナムル 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 蓮根はさみ揚げ かぶの煮物 しそ実和え	ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 野菜のえびあんかけ 長いもの煮物 菜種和え
I補給 - :533kca ｸﾞﾊﾟｸ :18.7g 食塩相:3.5g	I補給 - :536kca ｸﾞﾊﾟｸ :20.1g 食塩相:3.4g	I補給 - :554kca ｸﾞﾊﾟｸ :27.1g 食塩相:3.6g	I補給 - :539kca ｸﾞﾊﾟｸ :22.1g 食塩相:3.5g	I補給 - :555kca ｸﾞﾊﾟｸ :20.3g 食塩相:3.6g	I補給 - :519kca ｸﾞﾊﾟｸ :26.3g 食塩相:3.6g
12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)
ごはん 中華スープ かに玉 なすのそぼろ炒め 春巻き 二色なます	ごはん 味噌汁 メバルの焼浸し 蓮根の炒め物 ミニコロッケ ゆかり和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼 厚揚げと小松菜の煮浸し きのこソテー 胡麻和え	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼 三色いなりの煮物 さつま芋の甘煮 おかか和え	ごはん 味噌汁 鯖の幽庵焼 ほうれん草とイカの炒め物 なすの含め煮 梅和え	ごはん 清まし汁 豚肉豆腐 じゃがいものじゃこがらめ ぬた和え 漬物
I補給 - :617kca ｸﾞﾊﾟｸ :21.3g 食塩相:2.9g	I補給 - :512kca ｸﾞﾊﾟｸ :20.2g 食塩相:3.6g	I補給 - :491kca ｸﾞﾊﾟｸ :24.4g 食塩相:3.3g	I補給 - :493kca ｸﾞﾊﾟｸ :23.1g 食塩相:3.2g	I補給 - :521kca ｸﾞﾊﾟｸ :22.4g 食塩相:3.4g	I補給 - :509kca ｸﾞﾊﾟｸ :25.0g 食塩相:3.4g
12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)
ごはん コーンポタージュ カラスカイのムニエルマトソース キャベツソテー ミモザサラダ ピクルス	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト しゅうまい きのこのレモン風味	ごはん 味噌汁 赤魚の梅干し煮 春巻き れんこん金平 アスパラのごまよごし	ごはん 味噌汁 豚肉の南部焼 鯛つみれと糸昆布の煮物 カニ風味サラダ 漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ マカロニソテー 煮豆 浅漬け	ごはん 清まし汁 ブリの照り焼 切干大根の煮物 野菜の味噌マヨネーズ 酢の物
I補給 - :616kca ｸﾞﾊﾟｸ :22.0g 食塩相:3.4g	I補給 - :488kca ｸﾞﾊﾟｸ :21.8g 食塩相:3.4g	I補給 - :573kca ｸﾞﾊﾟｸ :22.1g 食塩相:3.5g	I補給 - :574kca ｸﾞﾊﾟｸ :22.0g 食塩相:3.5g	I補給 - :565kca ｸﾞﾊﾟｸ :24.0g 食塩相:2.6g	I補給 - :521kca ｸﾞﾊﾟｸ :23.7g 食塩相:3.5g