

月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4	5 理美容
年始は4日 からです	休み	休み	休み	棒体操週間	
				新春 かるたとり	新春 福笑い
				新春 歌の会	羽根つきゲーム 大正琴
7	8	9	10 理美容	11	12
手ぬぐい体操週間					
順番に 並べよう	紙相撲大会 ～初場所～	新春 やりなげ	開いて カード	駅伝大会	福袋 釣りゲーム
歌う双六	新年いすみの泉 大正琴	1番は何だ	お年玉ゲーム 書道 (水谷講師)	絵手紙	お手玉取り 大正琴
14 理美容 成人の日	15	16	17	18	19
リハビリ体操週間					
そろえて 歌って	おそばに おいてね	ひっぱれ ゲーム	明日天気 なあれ	棒倒し ゲーム	カーリング
羽根つき ゲーム	バスケットに ゴール 書道 (水谷講師)	しりとり 大会	ピンポン坊や	作品づくり	花火ゲーム 書道 (水谷講師)
21	22	23 理美容	24	25 理美容	26
棒体操週間					
やりなげ	お手玉取り 大正琴	輪投げ	和泉漢字検定	亀の子 スライダー	作品づくり
ポールで トンネル	冬のピンゴ かな書道 (水谷講師)	石毛さんと 歌いまショー	雪合戦ゲーム 茶道 (清野講師)	フラワー セラピー	かっぱれ
28	29	30	31		
手ぬぐい体操週間					
グラグラ 棒倒し	バイキング ゲーム	足で ポウリング	カーリング	マークは認知症予防 マークは運動 マークは音楽	
明日天気 なあれ	コール クレイン 14時～	曲当てクイズ	マジッククラブ さくらの会 14時～		

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。

● 28日に、新ゲーム「グラグラ棒倒し」が始まります。どんなゲームになるか、お楽しみに！

# 2019年 1月 和泉ふれあいの家予定献立表



4日 (金)	5日 (土)
甘鯛の西京焼き おせち料理 煮しめ 紅白なます 赤飯 清し汁 初春梅ねりきり I補給 <sup>®</sup> -:634kcal カバク:27.5g 食塩相:3.1g	八宝菜 青菜の中華炒め 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ クレープ (バナナ) I補給 <sup>®</sup> -:644kcal カバク:20.7g 食塩相:2.6g

7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
銀鮭の塩焼 京風しゅうまいの炊き合わせ 白和え フルーツ 七草ご飯 味噌汁 ★キャラメルケーキ I補給 <sup>®</sup> -:614kcal カバク:27.0g 食塩相:3.3g	ポークカレーライス フロッコリーの卵あんかけ 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 <sup>®</sup> -:671kcal カバク:17.5g 食塩相:3.7g	おでん 豚肉と玉葱の炒め物 ツナともやしの和え物 フルーツ きのご飯 漬物 ドームケーキ (こしあん) I補給 <sup>®</sup> -:599kcal カバク:25.2g 食塩相:3.2g	鶏肉の照り焼 揚げなす シュリンプサラダ 浅漬け ごはん けんちん汁 エクレア I補給 <sup>®</sup> -:546kcal カバク:24.8g 食塩相:2.7g	天ぷら 切干大根の炒り煮 長いもの梅肉和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁 おしるこ I補給 <sup>®</sup> -:684kcal カバク:23.5g 食塩相:3.6g	豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 かまぼこのわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 <sup>®</sup> -:625kcal カバク:23.8g 食塩相:2.9g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
ホキの南蛮漬 絹さやと春雨の炒め キャベツと昆布の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 どら焼き I補給 <sup>®</sup> -:644kcal カバク:23.7g 食塩相:3.1g	鯖の幽庵焼 茶碗蒸し 五目しんじょの煮物 チンゲンサイのお浸し ごはん 根菜汁 マドレーヌ I補給 <sup>®</sup> -:647kcal カバク:27.1g 食塩相:3.5g	チキンカツ 里芋のそぼろあんかけ アスパラのごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 ピーチゼリー I補給 <sup>®</sup> -:641kcal カバク:24.0g 食塩相:3.0g	あんかけチャーハン しゅうまい きくらげと卵の炒め物 中華スープ フルーツ 黒糖まんじゅう I補給 <sup>®</sup> -:609kcal カバク:21.4g 食塩相:3.6g	ビーフシチュー ほうれん草のソテー トマトサラダ ごはん フルーツ ★ショコラケーキ I補給 <sup>®</sup> -:640kcal カバク:18.3g 食塩相:3.0g	赤魚の梅干し煮 鶏だんごの煮物 わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 <sup>®</sup> -:594kcal カバク:23.2g 食塩相:3.4g
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
親子煮 野菜の田楽 いんげんの梅マヨネーズ フルーツきんとん ごはん 清まし汁 プリン I補給 <sup>®</sup> -:646kcal カバク:23.8g 食塩相:3.1g	手作りコロッケ 白菜とホタテ風味の旨煮 大根サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ★レアチョコケーキ I補給 <sup>®</sup> -:592kcal カバク:17.5g 食塩相:3.4g	ホッケのみりん醤油焼き なすの味噌炒め 南瓜の煮物 漬物 ちらし寿司 清まし汁 杏仁豆腐 I補給 <sup>®</sup> -:580kcal カバク:23.6g 食塩相:3.5g	天ぷら かぶのかに風味あんかけ 厚焼玉子 フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアストロベリーケーキ I補給 <sup>®</sup> -:643kcal カバク:22.5g 食塩相:3.3g	手作りグラタン ポトフ きのこのバター炒め クロワッサン フルーツ シュークリーム I補給 <sup>®</sup> -:602kcal カバク:19.5g 食塩相:3.1g	フライ盛合わせ 絹さやの卵とじ 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 クリアゼリー I補給 <sup>®</sup> -:611kcal カバク:17.0g 食塩相:3.3g
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
鯖の味噌煮 茶碗蒸し ひじきの煮物 フルーツ ごはん 清まし汁 パウムクーヘン I補給 <sup>®</sup> -:617kcal カバク:25.7g 食塩相:3.4g	豚丼 れんこんの炒め煮 南瓜サラダ 漬物 味噌汁 カステラ I補給 <sup>®</sup> -:633kcal カバク:22.4g 食塩相:3.3g	手作りハンバーグ アスパラのソテー 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ベークドチーズケーキ I補給 <sup>®</sup> -:596kcal カバク:23.6g 食塩相:3.1g	ブリ大根 ほうれん草のピーナツ和え 白菜のゆず浸し フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶パバロア I補給 <sup>®</sup> -:604kcal カバク:24.7g 食塩相:3.2g		

- ★の日はコーヒー、紅茶をご用意しています。
- 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。

## <ひとことメモ>

1月7日は五節供の一つ、人日(じんじつ)の節供です。「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」は早春一番に芽吹きます。七草がゆを食べて、邪気を払い一年の無病息災と五穀豊穡を祈る風習が受け継がれています。七草から春の息吹を感じながらより良い年となるようにと願いましょう。今年は7日に七草ご飯を提供いたします。また、11日の鏡開きの日には、身も心も温まるおしるこをご用意しております。

# 2019年1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。

1月4日(金)	1月5日(土)				
ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ キャベツときのこの炒め物 ツナ胡瓜和え 磯和え	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼風 三色いなりの煮物 からし和え 浅漬				
I補給:-531kca ｸﾞﾗﾌﾟ:18.7g 食塩相:3.3g	I補給:-502kca ｸﾞﾗﾌﾟ:26.2g 食塩相:3.6g				
1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 いんげんとツナの炒め物 ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ	ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 高野豆腐の含め煮 ドレッシング和え 胡麻和え	ごはん 味噌汁 アサリの卵とじ煮 野菜のしそ炒め 蓮根はさみ揚げ 酢の物	ごはん 味噌汁 鱈のマヨネーズ焼 鶏のから揚げ さつま芋のレモン煮 青菜のお浸し	ごはん 中華スープ チンジャオロース エビシュウマイ チンゲン菜の中華サラダ 梅肉和え	ごはん 豚汁 めばるの煮付け ミニコロケ 小松菜とハムの炒めもの ごま酢和え
I補給:-495kca ｸﾞﾗﾌﾟ:25.3g 食塩相:3.4g	I補給:-524kca ｸﾞﾗﾌﾟ:25.8g 食塩相:3.4g	I補給:-501kca ｸﾞﾗﾌﾟ:20.6g 食塩相:3.5g	I補給:-563kca ｸﾞﾗﾌﾟ:24.5g 食塩相:3.3g	I補給:-507kca ｸﾞﾗﾌﾟ:22.5g 食塩相:2.9g	I補給:-536kca ｸﾞﾗﾌﾟ:23.1g 食塩相:3.2g
1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 青菜のオイスター炒め 蓮根金平 しその実和え	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ ほうれん草とえびの炒め物 大根のこぶ茶漬け ピクルス	ごはん 味噌汁 マスの塩麹焼 ひじきの煮物 じゃがいもとベーコン炒め からし和え	ごはん 味噌汁 牛肉のごぼうの炒め煮 肉野菜炒め ツナ胡瓜和え 春菊のお浸し	ごはん けんちん汁 鯖のもろみ焼 ミートボールの甘辛煮 なすの利休煮 即席漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼 南瓜のいとこ煮 肉野菜炒め おかか和え
I補給:-509kca ｸﾞﾗﾌﾟ:24.2g 食塩相:3.0g	I補給:-538kca ｸﾞﾗﾌﾟ:24.9g 食塩相:3.5g	I補給:-476kca ｸﾞﾗﾌﾟ:22.5g 食塩相:3.5g	I補給:-536kca ｸﾞﾗﾌﾟ:21.9g 食塩相:3.2g	I補給:-513kca ｸﾞﾗﾌﾟ:22.1g 食塩相:3.1g	I補給:-526kca ｸﾞﾗﾌﾟ:25.9g 食塩相:3.0g
1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)
ごはん 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ チンゲン菜の煮浸し 煮豆 浅漬	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の葱ソースかけ じゃが芋金平 ごまマヨ和え 漬物	ごはん 味噌汁 ポークピカタ ウインナーと野菜の炒め物 くるみ和え 大根のゆず和え	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼 切干大根の煮物 かぶのそぼろ炒め ポン酢和え	ごはん 清まし汁 牛焼肉 細切り昆布の煮物 ふろふき大根 青菜と小えびの和えもの	ごはん 味噌汁 太刀魚の塩焼 厚揚げとアサリの含め煮 南瓜とベーコンの炒め物 春菊の和え物
I補給:-479kca ｸﾞﾗﾌﾟ:21.2g 食塩相:3.5g	I補給:-489kca ｸﾞﾗﾌﾟ:21.0g 食塩相:3.2g	I補給:-578kca ｸﾞﾗﾌﾟ:21.6g 食塩相:2.8g	I補給:-524kca ｸﾞﾗﾌﾟ:25.7g 食塩相:3.5g	I補給:-518kca ｸﾞﾗﾌﾟ:20.5g 食塩相:3.5g	I補給:-533kca ｸﾞﾗﾌﾟ:22.0g 食塩相:3.6g
1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)		
ごはん 味噌汁 鶏肉のフリッター さつま揚げとかぶの煮物 きのこのレモン風味 ごま和え	ごはん 味噌汁 鮭の南部焼 肉野菜炒め 金平ごぼう 煮豆	ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 春巻き なすの味噌炒め ナムル	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌焼 魚の塩焼き 春雨のたらこ炒め 青菜の干草和え		
I補給:-551kca ｸﾞﾗﾌﾟ:24.6g 食塩相:2.9g	I補給:-506kca ｸﾞﾗﾌﾟ:26.5g 食塩相:3.0g	I補給:-536kca ｸﾞﾗﾌﾟ:27.3g 食塩相:3.5g	I補給:-512kca ｸﾞﾗﾌﾟ:27.1g 食塩相:3.3g		

