

桜の便りが聞か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

2019年 4月の楽座

月	火	水	木	金	土			
1	2	3	4	5	6			
手ぬぐい体操週間								
ピンポン坊や	亀の子スライダー	おそばにおいてね	ねらいうち	ボールでトンネル	バスケットにゴール			
開いてカード	明日天気になあれ 書道 (水谷講師)	曲当てクイズ	君の名は	輪投げ	棒倒しゲーム			
8	9	10	11 理美容	12	13			
リハビリ体操週間								
やりなげ	漢字とり	キャッチボールゲーム	バイキングゲーム	いずみの泉	うちわでジャンケン			
大漁ゲーム	カーリング	和泉漢字検定	コロコロペタン	金魚すくい 絵手紙	スカイツリーゲーム			
15	16	17 理美容	18	19	20			
棒体操週間								
順番に並べよう	ボウリング	ぐらぐら棒倒し	銭形平次ゲーム	作品づくり	言葉探しゲーム			
石毛さんと歌いまショー	輪投げ かな書道 (水谷講師)	亀の子スライダー	そろえて歌って 茶道 (清野講師)	紙相撲大会 ～春場所～	コーロあかね			
22 理美容	23	24	25	26	27			
手ぬぐい体操週間								
明日天気になあれ	紙相撲大会 ～春場所～	ボールでトンネル	はかってドン	お手玉とり	作品づくり			
ローリングピンポン 書道 (水谷講師)	コールクレーン 14:00～	ピンゴ! 絵手紙 (菅野谷講師)	サッカーゲーム	歌の会	競馬ゲーム 書道 (水谷講師)			
29 昭和の日	30	31						
リハビリ体操週間								
しりとり大会	GWピンゴ!	11:00～12:00						
ねらってゴール	フラワーセラピー 棒倒しゲーム	14:30～15:30						

クラブ活動 (13:15～14:00)

月	火	水	木	金	土
麻雀	ウクレレ	麻雀	麻雀	ウクレレ	麻雀
塗り絵	塗り絵	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。
- 13日(土)に、新ゲーム「うちわでジャンケン」が始まります。どんなゲームか、お楽しみにしてください。

～理美容～
4月は、11日(木)・17日(水)・22日(月)です。
月・水・木はパーマ・カラー等承っております。
ご希望の方は、1週間前までにお申し込みください。

和泉ふれあいの家
03-3321-4808

2019年 4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)
春を感じる一週間					
マスの塩麴焼 野菜の炊き合わせ 筍の木の芽和え フルーツ 赤飯 清まし汁 桜ねりきり I補給 -:564kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:24.0g 食塩相:3.2g</small>	アサリの深川煮 さつま揚げの甘辛炒め 野菜の田楽 三つ葉のわさび和え ごはん 清まし汁 バニラババロア I補給 -:564kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.4g 食塩相:3.3g</small>	松風焼 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜とカニの和えもの フルーツ 筍御飯 清まし汁 ★サワーチェリーケーキ I補給 -:590kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:24.0g 食塩相:3.4g</small>	鱸の木の芽味噌焼 三色いなりの煮物 ほうれん草の煮浸し 漬物 ごはん 清まし汁 今川焼 I補給 -:546kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:26.0g 食塩相:3.1g</small>	メバルの煮付け 高野豆腐の煮物 菜の花の辛し和え 漬物 桜ちらし寿司 清まし汁 抹茶ババロア I補給 -:531kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:28.4g 食塩相:3.2g</small>	天ぷら、枝豆のかき揚げ 卵豆腐 しめじとオクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補給 -:597kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:18.0g 食塩相:3.0g</small>
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
アジフライ&コロッケ ひじきの煮物 シュリンプサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ I補給 -:664kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.5g 食塩相:3.7g</small>	鮭の塩焼 茶碗蒸し 肉じゃが フルーツ ごはん 味噌汁 ピーチゼリー I補給 -:606kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:25.5g 食塩相:3.3g</small>	回鍋肉 ビーフンソテー わかめの生姜和え フルーツ ごはん ワンタンスープ あんみつ I補給 -:608kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:3.2g</small>	豚肉の生姜焼 なすのそぼろあん 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 プリン I補給 -:638kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:24.0g 食塩相:3.2g</small>	天ぷら 絹さやの卵とし 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 パウムクーヘン I補給 -:631kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.7g 食塩相:3.2g</small>	手作りハンバーグ 海老団子の煮物 コールスローサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★いちごケーキ I補給 -:640kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:25.9g 食塩相:3.2g</small>
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
麻婆豆腐 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ グレープゼリー I補給 -:642kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:20.6g 食塩相:2.9g</small>	銀カレイの照り焼 車麩の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ 赤飯 味噌汁 どん焼き I補給 -:629kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.4g 食塩相:3.2g</small>	手作りコロッケ ブロッコリーの卵あんかけ トマトサラダ 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 -:648kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:17.2g 食塩相:3.2g</small>	ミートオムレツ 人参サラダ ピラフ コンソメスープ フルーツ ★レアチーズケーキ I補給 -:562kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:18.2g 食塩相:3.4g</small>	赤魚の梅干し煮 鶏つくねの煮物 大学芋 浅漬 ごはん 清まし汁 エクレア I補給 -:609kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.1g 食塩相:3.3g</small>	鱸の幽庵焼 かぶのカニくずあん かまぼこの山葵和え フルーツ ごはん けんちん汁 マドレーヌ I補給 -:628kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.9g 食塩相:3.0g</small>
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
鱸の西京焼 茶碗蒸し マカロニサラダ フルーツ ごはん 清まし汁 ドームケーキ(こしあん) I補給 -:558kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:25.7g 食塩相:2.8g</small>	チキンカツ 五目しんじょの煮物 キャベツと昆布の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ショコラケーキ I補給 -:585kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:3.3g</small>	鱸の味噌煮 切干大根の炒り煮 いんげんの磯和え フルーツ ごはん 清まし汁 シュークリーム I補給 -:605kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.7g 食塩相:3.2g</small>	ホキの南蛮漬 京風しゅうまいの煮物 小松菜のおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 -:580kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.1g 食塩相:3.4g</small>	ポークカレーライス アスパラ炒め 大根の帆立風味サラダ 春雨スープ フルーツ ★ピーチショートケーキ I補給 -:636kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:16.9g 食塩相:3.4g</small>	ホッケのみりん漬け焼き がんもの煮物 いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:611kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.4g 食塩相:2.5g</small>
29日 (月)	30日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 			
鶏肉の照り焼き 揚げなす ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヨーグルトババロア I補給 -:620kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.8g 食塩相:3.3g</small>	八宝菜 しゅうまい ナムル フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:634kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.5g 食塩相:3.3g</small>				



<ひとことメモ>

第一週は「春を感じる一週間」と題して献立の中に春を盛り込んでいます。
 月 - 色鮮やかに、木の芽の香りの筍の木の芽和えとおやつは桜ねりきり。
 火 - 春が旬のアサリをお豆腐と煮て卵でとじた深川煮。三つ葉にわさびでアクセント。
 水 - 春といえば、筍ご飯！
 木 - 春を告げる魚、鱸の木の芽味噌焼きで香り豊かに。
 金 - 今しか食べられない！桜のちらしずしと菜の花の辛子和え。
 土 - 定番人気の天ぷらにも枝豆のかき揚げで春らしく。
 初物を口にすると七十五日寿命が延びると言いますが、自然の恵み豊かな旬のものも栄養価が高く負けていません。お食事からも春をお届けできれば幸いです。いつまでもみなさまお元気で。

2019年4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

4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)
ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 魚の塩焼 青菜としらすの炒め物 ごま和え I補給 -:518kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:21.8g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 メンチカツ 卵焼き 南瓜の煮物 ツナ胡瓜和え I補給 -:597kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:18.2g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 鮭の幽庵焼 青菜と豚肉炒め 里芋の白煮 ブロッコリーのおかか和え I補給 -:518kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:24.4g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 ポークピカタ 蒸しなすのポン酢和え 筍とふきの煮物 しその実和え I補給 -:509kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:21.2g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 れんこんはさみ揚げ 青菜のベーコン炒め 塩昆布和え I補給 -:493kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:22.3g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 カレイの野菜蒸し なすのそぼろ炒め さつま芋の甘煮 青菜の和え物 I補給 -:506kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:24.4g 食塩相:3.4g
4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の和風炒め ブロッコリーと海老の炒め物 青菜の和え物 煮豆 I補給 -:500kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:23.4g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 れんこんの炒め物 ふきと油揚げの煮物 浅漬 I補給 -:577kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:26.6g 食塩相:3.5g	ごはん 野菜汁 鱈の粕漬け焼 鶏のから揚げ 金平ごぼう 即席漬 I補給 -:573kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:27.8g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 卵焼き 長いもの煮物 くるみ和え I補給 -:555kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:25.8g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め 高野豆腐の煮物 野菜と豚肉の塩昆布炒め 甘酢漬 I補給 -:575kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:26.2g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 アジの蒲焼風 さつま芋の甘煮 キャベツソテー きのこのレモン風味 I補給 -:526kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:22.2g 食塩相:3.4g
4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
ごはん 清まし汁 豚肉の味噌漬け焼 グリーンピースの炒め物 大根のカニあんかけ なめたけ和え I補給 -:529kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:23.6g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま漬焼 牛肉の当座煮 れんこんはさみ揚げ ゆず和え I補給 -:494kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:24.5g 食塩相:2.8g	ごはん コンソメスープ 魚のムニエル さつまいもオレンジ煮 青菜とベーコンソテー カリフラワーのサラダ I補給 -:595kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:23.6g 食塩相:2.2g	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼 筑前煮 菜種和え 即席漬 I補給 -:533kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:26.9g 食塩相:3.2g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ 南瓜の炒めもの キャベツとえびのサラダ ツナ胡瓜和え I補給 -:516kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:23.2g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の辛子和え ゆかり和え I補給 -:558kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:20.0g 食塩相:2.9g
4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
ごはん わかめスープ 鯖の竜田焼 しゅうまい 青菜の炒め物 ピーナツ和え I補給 -:562kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:24.4g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 メバルの塩麹焼 鶏のから揚げ 青菜の干草和え ポン酢和え I補給 -:580kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:28.9g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 里芋のごまがらめ 梅和え 漬物 I補給 -:526kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:23.2g 食塩相:2.8g	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春巻 青菜の中華炒め 昆布茶漬 I補給 -:541kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:24.9g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 青菜の炒め物 きのことオクラの和え物 南瓜サラダ I補給 -:562kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:22.4g 食塩相:3.6g	ごはん 清まし汁 キャベツと挽肉の重ね煮 なすの味噌炒め ジャーマンポテト 浅漬 I補給 -:605kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:19.4g 食塩相:3.4g
4月29日(月)	4月30日(火)				
ごはん 味噌汁 鱈の焼浸し 肉野菜炒め 菜の花の和え物 梅和え I補給 -:489kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:23.4g 食塩相:2.9g	ごはん コンソメスープ 鮭のきのこクリームソース ほうれん草と卵の炒めもの ドレッシング和え 人参グラッセ I補給 -:521kca ｸﾞﾗﾝﾌﾟ:25.7g 食塩相:3.3g				

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