

和泉ふれあいの家 2020年 10月の予定表

月	火	水	木	金	土
		10:30~11:00 朝の会と体操			
		午前プログラム 11:00~12:00	仲良し ローリング ボール	輪投げ	コロコロビンゴ
		13:45~14:15 午後の体操			
		午後プログラム 14:15~15:15	言葉作りゲーム	漢字クイズ	カードで 言葉遊び
5	6	7	8	9	10
10:30~11:00 朝の会と体操					
足でパタンク	足で引っぱれ	はらはら ダービー	足でパタンク	キックボール ゲーム	パタンク
13:45~14:15 午後の体操					
漢字クイズ	歌の会 書道	ことわざクイズ	ランキング クイズ	おもしろ川柳 ウクレレ	歌の会
12	13	14	15	16	17
10:30~11:00 朝の会と体操					
バスケット ボールゲーム	キャッチボール ゲーム	明日天気 なあれ	コロコロ ビンゴ	シューティング ゲーム	お手玉射的
13:45~14:15 午後の体操					
○抜け言葉	お手玉棒倒し	漢字クイズ	歌の会 書道	曲あてクイズ	言葉ならべ
19	20	21	22	23	24
10:30~11:00 朝の会と体操					
キャッチボール ゲーム	ダービーゲーム	ボーリング	キャッチ ボール ゲーム	ぐらぐら 棒倒し	ボールで トンネル
13:45~14:15 午後の体操					
早口言葉 & リズム遊び	しりとり遊び 大正琴	歌の会	ことわざクイズ	歌の会 絵手紙	ジェスチャー ゲーム
26	27	28	29	30	31
10:30~11:00 朝の会と体操					
はらはら ダービー	亀の子 スライダー	手ぬぐい シュート	魚釣りゲーム	取り放題 ゲーム	ピンポンゲーム
13:45~14:15 午後の体操					
歌の会 書道	開いてカード	文字数遊び	昔むかし 話の会	しりとり遊び	金魚おみくじ

午後の自主活動

月	火	水	木	金	土
麻雀 13:15~15:15	塗り絵 13:15~13:45	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	塗り絵 13:15~13:45	麻雀 13:15~15:15
塗り絵 13:15~13:45		塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45		塗り絵 13:15~13:45

★プログラム内容について★
 今月のプログラムは午前中に運動系の活動で楽しみながら体を動かし、午後は体操で30分間しっかり体を動かし脳を活性化、様々な【考える】活動を取り入れてまいります。
 これからもふれあいの家では、ご利用者の皆様に楽しんでいただけるようなプログラムのご提供を行ってまいります。

お知らせ

10月の書道・麻雀のボランティアさん及び理美容の業者は、コロナウイルス感染予防対策のため引き続き中止とさせていただきます。
 再開の際には、別途お知らせさせていただきます。

和泉ふれあいの家
03-3321-4808

2020年 10月 和泉デイサービス予定献立表

		1日 (木)		2日 (金)		3日 (土)					
		豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目しんじょうと野菜の煮物 南瓜のいとこ煮 漬物 赤飯 清まし汁 バウムクーヘン I補給 -:681kcal カバク:21.4g 食塩相:3.5g		チキンピカタ コンソメ煮 りんごのサラダ 浅漬 ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:604kcal カバク:24.1g 食塩相:3.4g		ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー 大根とツナのサラダ フルーツ コンソメスープ あんみつ I補給 -:520kcal カバク:18.8g 食塩相:3.0g					
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)		10日 (土)	
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 杏仁豆腐 I補給 -:612kcal カバク:25.2g 食塩相:2.9g		鶏肉の粗挽きマスタード焼 フロッコリーとえびの炒め物 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 どら焼き I補給 -:615kcal カバク:28.1g 食塩相:2.9g		ホッケのみりん醤油焼き はんぺん煮 なめたけ和え 漬物 ごはん 豚汁 フルーツヨーグルト I補給 -:523kcal カバク:23.7g 食塩相:3.2g		八宝菜 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ ★キャラメルケーキ I補給 -:633kcal カバク:19.2g 食塩相:2.4g		魚のきのこあんかけ 野菜の煮物 キャベツと蒲鉾の酢味噌和え フルーツ ごはん 清まし汁 むしぼん (さつまいも) I補給 -:597kcal カバク:23.1g 食塩相:3.1g		天ぷら 切干大根の煮物 胡瓜のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★いちごケーキ I補給 -:545kcal カバク:18.4g 食塩相:3.3g	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)		17日 (土)	
フライ盛合わせ 大豆とひじきの煮物 ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:644kcal カバク:17.8g 食塩相:3.2g		鮭の照り焼 茶碗蒸し 大根とあさりの含め煮 フルーツ ごはん 清まし汁 もみじまんじゅう I補給 -:587kcal カバク:24.8g 食塩相:3.3g		コロッケ 絹さやの卵とじ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ショコラケーキ I補給 -:645kcal カバク:19.8g 食塩相:2.7g		揚げ魚の葱ソース 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 プリン I補給 -:634kcal カバク:21.2g 食塩相:3.0g		鶏肉の梅焼き 南瓜のそぼろあん 小松菜の和え物 フルーツ 赤飯 味噌汁 オレンジゼリー I補給 -:551kcal カバク:23.7g 食塩相:3.0g		豚肉の生姜焼 揚げなす 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 マドレーヌ I補給 -:603kcal カバク:21.2g 食塩相:2.8g	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)		24日 (土)	
ビーフシチュー オムレツ コールスローサラダ フルーツ ごはん シュークリーム I補給 -:661kcal カバク:22.2g 食塩相:3.2g		ホキの南蛮漬 大根のかにあんかけ えのきとオクラの和え物 フルーツ さつま芋御飯 味噌汁 ★レアストロベリーケーキ I補給 -:569kcal カバク:21.1g 食塩相:3.5g		油淋鶏 いんげんの炒め物 トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 むしぼん (あずき) I補給 -:659kcal カバク:22.4g 食塩相:2.6g		銀カレイの照り焼 厚焼玉子 さつまいもオレンジ煮 長いもの磯和え ごはん 味噌汁 イチゴゼリー I補給 -:648kcal カバク:18.9g 食塩相:3.3g		ポークカレーライス アスパラベーコン炒め シュリンプサラダ フルーツ コンソメスープ ★サワーチェリーケーキ I補給 -:622kcal カバク:18.4g 食塩相:3.4g		回鍋肉 しゅうまい ナムル フルーツ ごはん 中華スープ エクレア I補給 -:644kcal カバク:18.5g 食塩相:3.3g	
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)		31日 (土)	
さわらの幽庵焼 茶碗蒸し 鶏つくねの煮物 アスパラの胡麻和え 栗御飯 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:641kcal カバク:30.2g 食塩相:3.6g		スパゲッティマトソース チンゲンサイの炒め ささみサラダ フルーツ コンソメスープ カステラ I補給 -:531kcal カバク:19.5g 食塩相:2.5g		牛丼 もやしの塩炒め ポテトサラダ ゆず浸し 味噌汁 ピーチゼリー I補給 -:582kcal カバク:18.4g 食塩相:3.4g		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 バニラババロア I補給 -:601kcal カバク:24.0g 食塩相:3.1g		天ぷら 里芋の煮物 ささみの山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:569kcal カバク:18.7g 食塩相:3.3g		蒸し魚の野菜あんかけ さつま揚げの煮物 おかか和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ★レアチーズケーキ I補給 -:611kcal カバク:26.6g 食塩相:3.6g	

・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。



高齢者在宅サービスセンター
ふれあいの家
電話 03 (3321)4808

2020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(木)		10月2日(金)		10月3日(土)					
		ごはん 味噌汁 豚肉の山椒焼 小松菜の煮浸し 白菜のこぶ茶漬け れんこんはさみ揚げ I和替 -:503kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :19.6g 脂質 :16.3g 食塩相:3.3g		ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 大根のかに風味あんかけ いんげんのごま和え ミートボールの甘辛煮 I和替 -:511kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :21.6g 脂質 :11.3g 食塩相:4.0g		ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 大豆とひじきの煮物 梅和え 三色豆 I和替 -:490kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :23.0g 脂質 :7.1g 食塩相:3.6g					
10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)	
ごはん 味噌汁 豚肉の醤油焼 ちくわの煮物 焼きなす 厚焼玉子 I和替 -:538kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :27.3g 脂質 :12.8g 食塩相:3.8g		バターライス コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラとハムの炒め物 ピクルス きのごソテー I和替 -:464kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :22.9g 脂質 :11.5g 食塩相:3.1g		ごはん 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 じゃが芋のじゃこ炒め 白菜の柚香和え 人参サラダ I和替 -:519kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :20.0g 脂質 :14.8g 食塩相:3.2g		ごはん 豚汁 ぶりの塩焼 れんこんの金平 かぶの梅和え 鶏の唐揚げ I和替 -:626kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :30.0g 脂質 :22.8g 食塩相:3.6g		ゆかり御飯 味噌汁 さわらの南部焼 筑前煮 揚げなすポン酢 にんにくの芽の塩炒め I和替 -:606kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :25.1g 脂質 :23.3g 食塩相:3.7g		ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 もやしの炒め物 カリフラワーの三杯酢 コーンコロケ I和替 -:523kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :21.0g 脂質 :16.7g 食塩相:2.9g	
10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		10月17日(土)	
ごはん かきたま汁 たちうおの塩麹焼 野菜の炊き合わせ ひじきのしそ風味和え 鶏の唐揚げ I和替 -:628kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :26.8g 脂質 :24.1g 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 人参サラダ I和替 -:557kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :24.0g 脂質 :18.5g 食塩相:2.9g		菜飯 味噌汁 めぼるの生姜焼 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のわさび和え ミートボールの甘辛煮 I和替 -:612kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :28.0g 脂質 :17.5g 食塩相:4.7g		ごはん 清まし汁 豚肉と玉ねぎの煮物 揚げなすの田楽 二色なます 京風しゅうまいの煮物 I和替 -:578kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :18.0g 脂質 :19.8g 食塩相:3.5g		ごはん 清まし汁 豚肉の味噌漬け焼き じゃがいもと油揚げの煮物 マカロニサラダ 魚のみりん焼き I和替 -:574kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :21.2g 脂質 :15.5g 食塩相:3.2g		ごはん 味噌汁 メンチカツ ピーマンソテー スナッフイントウツナの和風和え コンソメ煮 I和替 -:550kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :17.0g 脂質 :18.9g 食塩相:3.9g	
10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)		10月24日(土)	
炊き込み御飯 清まし汁 揚げ魚のおろし煮 アスパラのたらこマヨネーズ和え 筑前煮 ミートボールの甘辛煮 I和替 -:626kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :29.2g 脂質 :21.2g 食塩相:3.6g		ごはん 味噌汁 ミルフィーユカツ 絹さやと春雨の炒め 三色豆 コーンコロケ I和替 -:816kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :26.0g 脂質 :34.9g 食塩相:2.8g		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 ミモザサラダ スパゲティソテー I和替 -:525kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :25.5g 脂質 :15.0g 食塩相:3.3g		ごはん ワンタンスープ 青椒肉炒 ビーフン炒め もやしナムル ザーサイの和え物 I和替 -:468kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :18.9g 脂質 :10.7g 食塩相:2.9g		ごはん 野菜汁 赤魚の西京焼 車麩の煮物 厚焼玉子 れんこんはさみ揚げ I和替 -:499kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :22.7g 脂質 :11.4g 食塩相:3.1g		梅しらすごはん 味噌汁 あじの塩焼 れんこんとちくわの炒め物 白菜の塩昆布和え 蒸しなす I和替 -:442kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :21.6g 脂質 :9.4g 食塩相:3.7g	
10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)		10月31日(土)	
ごはん 中華スープ 酢鶏 春巻き みつばの和え物 セロリとツナのピリ辛炒め I和替 -:647kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :24.5g 脂質 :21.9g 食塩相:3.5g		ごはん 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 かぶのゆずあんかけ わかめと白菜の甘酢和え 大学芋 I和替 -:546kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :19.7g 脂質 :12.3g 食塩相:2.9g		ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼 白菜とホタテ風味の旨煮 人参とツナの和え物 蒸し茄子 I和替 -:581kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :23.8g 脂質 :23.2g 食塩相:3.7g		わかめ御飯 清まし汁 鯖の竜田揚げ 小松菜の煮浸し セロリの浅漬け ひじきのしそ風味和え I和替 -:530kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :22.5g 脂質 :18.0g 食塩相:3.6g		ごはん 中華スープ 海老のチリソース煮 にら饅頭 春雨サラダ 胡瓜のしその実和え I和替 -:576kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :26.1g 脂質 :16.4g 食塩相:3.3g		ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼 ひじきの炒り煮 三色豆 魚のみりん焼き I和替 -:526kcal ﾀﾝﾊﾞｸﾞ :25.5g 脂質 :9.6g 食塩相:3.3g	

* お弁当は冷蔵庫などで保管し、持ち帰り後または配達後必ず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。