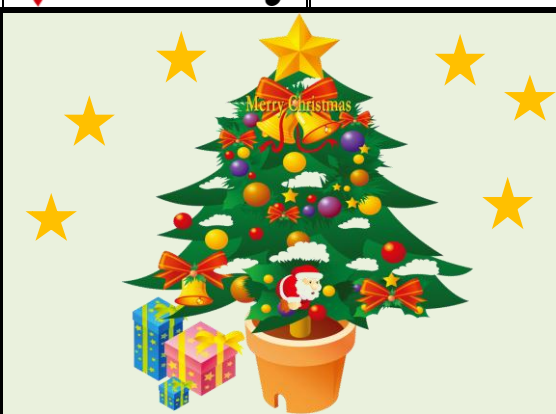


和泉ふれあいの家 2020年 12月の予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
10:30～11:00 朝の体操					
午前プログラム 11:00～12:00	ぐらぐら 棒倒し	ジェスチャー ゲーム	足で引っぱれ	シューティング ゲーム	仲良しローリン グボール
13:45～14:15 午後の体操					
午後プログラム 14:15～15:15	キック カーリング	手ぬぐい シュート	魚釣りゲーム	曲あてクイズ 書道	足でペタンク
7	8	9	10 理美容	11	12
10:30～11:00 朝の体操					
お手玉崩し	明日天気になあれ	ボーリング	ボールで トンネル	キャッチボール ゲーム	取り放題ゲーム
13:45～14:15 午後の体操					
足カーリング	歌の会 書道	しりとりゲーム	ふれあい相撲	お手玉とり 絵手紙	歌の会
14	15	16	17	18	19
10:30～11:00 朝の体操					
ピンポンゲーム	足ボーリング	シューティング ゲーム	キックボトル ゲーム	サイコロ ボーリング	カーリング
13:45～14:15 午後の体操					
コロコロ ビンゴ	金魚おみくじ	歌の会 書道	お手玉すくい	言葉遊び ウクレレ	洗濯物干し ゲーム
21	22	23 理美容	24	25	26
10:30～11:00 朝の体操					
輪投げゲーム	おそばに 置いてね	鶴亀 スライダー	 クイズ クリスマス & 年末年始特集	 トナカイ ダービー	開いてカード
13:45～14:15 午後の体操					
歌の会	言葉遊び 大正琴	サッカーゲーム PK戦	♪クリスマス♪ 歌の会 	 ♪クリスマス を歌おう 	手ぬぐい シュート
28 理美容	29	30	31		
10:30～11:00 朝の体操					
13:45～14:15 午後の体操					
紅白玉入れ 合戦 	年忘れ かるた大会 	 年末のお休み 年末年始営業のお知らせ 年末29日(火)まで 年始4日(月)から 営業いたします。    			
鏡餅を 引っぱれ 	♪ 年忘れ 歌合戦				

午後の自主活動

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

理美容

日程：10日(木)・23日(水)・28日(月)

★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。

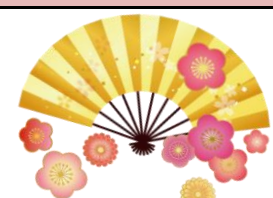


和泉ふれあいの家
03-3321-4808



2020年 12月

和泉デイサービス予定献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
	おでん 肉野菜炒め 大学芋 漬物 ごはん 味噌汁 チョコレートブッセ I補給 -:631kcal ﾀﾊﾞｸ:21.3g 食塩相:3.1g	鯖の塩焼 がんもの煮物 さつま芋の甘煮 漬物 赤飯 味噌汁 オレンジゼリー I補給 -:603kcal ﾀﾊﾞｸ:21.9g 食塩相:3.1g	手ごねハンバーグ いんげんの炒め物 トマトサラダ フルーツ ごはん たまごスープ 今川焼 I補給 -:621kcal ﾀﾊﾞｸ:23.7g 食塩相:2.8g	和風スパゲティ キャベツソテー 大根サラダ フルーツ 野菜スープ ミルクケーキ I補給 -:581kcal ﾀﾊﾞｸ:18.2g 食塩相:2.2g	チキンカツ 木の葉しんじょうの炊き合わせ 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 バウムクーヘン I補給 -:641kcal ﾀﾊﾞｸ:24.2g 食塩相:3.1g
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
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 フルーツポンチ I補給 -:573kcal ﾀﾊﾞｸ:19.3g 食塩相:3.1g	鮭のねぎ味噌焼き えび団子の煮物 さつまいもオレンジ煮 おかか和え ちらし寿司 清まし汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:635kcal ﾀﾊﾞｸ:24.4g 食塩相:3.8g	ささみのフリッター コンソメ煮 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 グレープゼリー I補給 -:587kcal ﾀﾊﾞｸ:20.5g 食塩相:4.0g	親子丼 高野豆腐の含め煮 わかめの生姜和え フルーツ 味噌汁 ★レアーチョコケーキ I補給 -:580kcal ﾀﾊﾞｸ:23.5g 食塩相:3.2g	さんまの蒲焼 茶碗蒸し 白菜と帆立風味の旨煮 フルーツ ごはん 味噌汁 たい焼き I補給 -:650kcal ﾀﾊﾞｸ:25.8g 食塩相:3.5g	天ぷら なすの味噌炒め 卵豆腐 煮浸し ごはん 清まし汁 安納芋バウム I補給 -:573kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:2.8g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
ボークカレーライス ブロッコリーとえびの炒め物 コールスローサラダ フルーツ ミネストローネ ★サワーチェリーケーキ I補給 -:675kcal ﾀﾊﾞｸ:20.9g 食塩相:3.3g	回鍋肉 焼きうどん ナムル フルーツ ごはん 中華スープ イチゴゼリー I補給 -:575kcal ﾀﾊﾞｸ:19.0g 食塩相:3.5g	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 具沢山汁 ようかんロール I補給 -:730kcal ﾀﾊﾞｸ:23.1g 食塩相:3.2g	さわらのゆずあんかけ 大豆とひじきの煮物 ピーナツ和え 漬物 赤飯 芋煮汁 あんみつ I補給 -:625kcal ﾀﾊﾞｸ:29.6g 食塩相:3.1g	牛丼 五目しんじょうの炊き合わせ 春菊の白和え フルーツ 味噌汁 はちみつケーキ I補給 -:669kcal ﾀﾊﾞｸ:21.2g 食塩相:3.4g	鯖の味噌煮 きのこソテー 梅和え フルーツ ごはん けんちん汁 フルーツヨーグルト I補給 -:608kcal ﾀﾊﾞｸ:25.7g 食塩相:3.3g
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
魚の南蛮漬 肉じゃが なめ茸和え 浅漬 ごはん 具沢山汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:623kcal ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:3.0g	厚揚げと豚肉の味噌炒め 胡瓜とかにの酢の物 漬物 フルーツ 梅しらすごはん つみれ汁 栗まんじゅう I補給 -:529kcal ﾀﾊﾞｸ:21.4g 食塩相:3.4g	ミートソーススパゲティ もやしのソテー ごまマヨ和え フルーツ コンソメスープ ★レアーストロベリーケーキ I補給 -:555kcal ﾀﾊﾞｸ:17.5g 食塩相:3.0g	あさりの深川丼 さつまあげの炊き合わせ ツナ胡瓜和え フルーツ 清まし汁 クリームブッセ I補給 -:577kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:3.1g	エビフライ ナポリタン きのこサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ★2種のロールケーキ I補給 -:727kcal ﾀﾊﾞｸ:19.4g 食塩相:3.3g	マッシュチキン かぶのコンソメ炒め 南瓜のサラダ りんごの赤ワイン煮 ごはん 卵スープ ★2種のケーキ I補給 -:635kcal ﾀﾊﾞｸ:21.4g 食塩相:2.9g
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
銀かれいの照り焼 茶碗蒸し 鶏つくねと野菜の煮物 かぶのゆず和え ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:601kcal ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:3.4g	天ぷらそば やわらか焼売盛合わせ かまぼこの山葵和え 車麩の煮物 フルーツ カステラ I補給 -:563kcal ﾀﾊﾞｸ:24.8g 食塩相:3.5g	年末のお休み 			

・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

	12月1日(火) ごはん 味噌汁 めばるの生姜漬焼き ほうれん草としらすの炒め物 つみれの煮物 鶏の唐揚げ エネルギー:561kcal たんぱく:30.4g 脂質:15.9g 食塩相:4.5g	12月2日(水) ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 かぶと油揚げの煮物 なめ茸和え 三色豆 エネルギー:506kcal たんぱく:18.5g 脂質:11.2g 食塩相:2.9g	12月3日(木) ゆかりごはん 味噌汁 ぶり大根 ほうれん草といかの炒め物 梅和え れんこんはさみ揚げ エネルギー:625kcal たんぱく:25.5g 脂質:20.5g 食塩相:3.9g	12月4日(金) ごはん 具沢山汁 鶏肉のマヨネーズ焼 チンゲン菜のしらす炒め しめじのごま和え ポテトサラダ エネルギー:523kcal たんぱく:22.0g 脂質:18.8g 食塩相:3.0g	12月5日(土) ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 南瓜のいとし煮 胡瓜とかに風味の酢の物 スナッペンエンドウの炒めもの エネルギー:479kcal たんぱく:20.8g 脂質:5.0g 食塩相:2.4g
12月7日(月) わかめ御飯 味噌汁 さわらのみりん醤油漬焼 金平ごぼう 白菜の塩昆布和え 厚焼玉子 エネルギー:562kcal たんぱく:22.5g 脂質:16.0g 食塩相:3.3g	12月8日(火) ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 アスパラのソテー セロリの即席漬 卵の花 エネルギー:599kcal たんぱく:24.4g 脂質:22.5g 食塩相:3.7g	12月9日(水) ごはん 中華スープ エビのチリソース チンゲン菜の炒め物 春雨サラダ にら饅頭 エネルギー:567kcal たんぱく:28.0g 脂質:13.5g 食塩相:3.1g	12月10日(木) ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の甘酢煮 はんぺんの卵とじ キャベツの和え物 蒸し鶏サラダ エネルギー:586kcal たんぱく:24.7g 脂質:19.1g 食塩相:3.9g	12月11日(金) 梅しらすごはん 味噌汁 さわらの塩麹漬焼 がんもとほうれん草の煮物 絹さやと春雨の炒め 三色豆 エネルギー:572kcal たんぱく:27.1g 脂質:14.4g 食塩相:3.5g	12月12日(土) ごはん 味噌汁 牛焼肉 里芋の煮物 ごま酢あえ レタスのサラダ エネルギー:529kcal たんぱく:18.6g 脂質:14.3g 食塩相:3.0g
12月14日(月) ごはん けんちん汁 揚げ魚のおろし煮 長いもの煮物 ほうれん草の菜種和え にんにくの芽の塩炒め エネルギー:512kcal たんぱく:22.6g 脂質:12.5g 食塩相:3.5g	12月15日(火) ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 三色いなりの煮物 しそ実和え 鶏の唐揚げ エネルギー:603kcal たんぱく:27.4g 脂質:19.4g 食塩相:4.1g	12月16日(水) 鮭菜めし 清まし汁 豚肉豆腐 蒸しなす ねぎのぬた和え 厚焼玉子 エネルギー:587kcal たんぱく:29.3g 脂質:18.2g 食塩相:3.4g	12月17日(木) ごはん 味噌汁 豚肉の南部焼 ちくわと糸昆布の煮物 揚げなす オクラの梅肉和え エネルギー:587kcal たんぱく:22.7g 脂質:22.0g 食塩相:4.4g	12月18日(金) ごはん 味噌汁 めばるの焼浸し れんこんの炒め物 白菜のゆかり和え 南瓜のいとし煮 エネルギー:489kcal たんぱく:20.4g 脂質:6.5g 食塩相:3.8g	12月19日(土) 菜めし 味噌汁 鶏肉の山椒焼 厚揚げと小松菜の煮浸し アスパラの胡麻和え 浅漬け エネルギー:460kcal たんぱく:23.0g 脂質:10.9g 食塩相:3.4g
12月21日(月) ごはん 中華スープ チンジャオロース ほうれん草入りオムレツ 二色なます しゅうまい エネルギー:558kcal たんぱく:25.9g 脂質:18.2g 食塩相:3.3g	12月22日(火) 炊き込み御飯 味噌汁 ほっけの塩焼 五目しんじょの煮物 さつま芋の甘煮 れんこんはさみ揚げ エネルギー:588kcal たんぱく:22.0g 脂質:15.6g 食塩相:3.2g	12月23日(水) ごはん 味噌汁 さわらの幽庵焼 大根金平 スナッペンエンドウのごまよごし 鶏の唐揚げ エネルギー:589kcal たんぱく:28.5g 脂質:19.7g 食塩相:3.5g	12月24日(木) バターライス コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト エノキダケのレモン風味 レタスのサラダ エネルギー:477kcal たんぱく:19.4g 脂質:12.2g 食塩相:3.2g	12月25日(金) ごはん コーンポタージュ ガラスカレイのムニエルマトソースかけ キャベツソテー ミモザサラダ 大根と人参のピクルス エネルギー:598kcal たんぱく:21.0g 脂質:24.4g 食塩相:3.4g	12月26日(土) ごはん 味噌汁 さばの幽庵焼 はんぺんの炊き合わせ くるみとえ ピーマン塩ダレ炒め エネルギー:515kcal たんぱく:22.3g 脂質:15.2g 食塩相:3.3g
12月28日(月) ごはん 味噌汁 豚肉のピカタ マカロニソテー 白菜と挽肉の煮物 オクラのおろし和え エネルギー:604kcal たんぱく:25.9g 脂質:21.4g 食塩相:3.4g	12月29日(火) ごはん 中華スープ 酢豚 なすの揚げ浸し もやしのナムル にら饅頭 エネルギー:723kcal たんぱく:20.1g 脂質:34.0g 食塩相:2.9g	12月30日(水) 12月31日(木) 年末年始のお休みは12月30日(水)から1月3日(日)です			

- * 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
- * 弁当容器のまま電子レンジで温めることができます

