

和泉ふれあいの家 2021年 2月の予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
					
10:30~11:00 朝の体操					
福を引っぱれ	鬼退治 ボーリング	恵方巻ゲーム	ぐらぐら鬼退治	鬼退治 シューティング ゲーム	福・鬼で ペタンク
13:45~14:15 午後の体操					
明日 天気(福)に なあれ	節分玉入れ  豆まき	ボールで トンネル節分編	〇×クイズ 節分・立春編	福をキャッチ	早春を歌おう
8	9	10	11 理美容	12	13
10:30~11:00 朝の体操					
サイコロ ボーリング	キック カーリング	シューティング ゲーム	亀の子 スライダー	ピンポンゲーム	足で引っぱれ
13:45~14:15 午後の体操					
はらはら ダービー	歌の会 書道	お手玉取り	おそばに 置いてね	歌の会 絵手紙	ボールで トンネル
15	16	17 理美容	18	19	20
10:30~11:00 朝の体操					
コロコロ ピンゴ	足でペタンク	歌の会 書道	取り放題ゲーム	明日天気 になあれ	キャッチボール ゲーム
13:45~14:15 午後の体操					
サッカー ゲームPK戦	お手玉すくい 大正琴	グラグラ棒倒し	歌の会	カーリング ウクレレ	棒倒しゲーム (お手玉崩し)
22 理美容	23	24	25	26	27
10:30~11:00 朝の体操					
足でカーリング	物送りゲーム	魚釣りゲーム	はらはら ダービー	バスケット ボールゲーム	和泉のいずみ
13:45~14:15 午後の体操					
歌の会	キック ボーリング	開いてカード	手ぬぐい シュート	言葉遊び 書道	洗濯もの干し 選手権
午前プログラム 11:00~12:00					
午後プログラム 14:15~15:15					

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	麻雀 13:15~15:15	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	塗り絵 13:15~13:45

節分週間★変わり湯週間 *1日~6日*

・節分週間では鬼退治のゲームを準備しています。節分の2日には豆まきも予定しています。
 ♪変わり湯はリンゴ湯をご用意します。香りを楽しみながら芯からポカポカ温まりましょう。

~理美容~

日程：11日(木)・17日(水)・22日(月)
 ご希望の方は、1週間前までにお申込みください。



和泉ふれあいの家
 03-3321-4808

2021年 2月

和泉デイサービス予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
天ぷら 野菜田楽 厚焼玉子 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 エクレア	さわらの粕漬焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツきんとん 浅漬 太巻き・いなり寿司 つみれ汁 黒糖まんじゅう	さわらのゆずあんかけ 茶碗蒸し おかか和え 浅漬 ごはん 豚汁 フルーツヨーグルト	ちゃんこ鍋風 大学芋 菜の花のからし和え フルーツ ごはん ★レアーチョコケーキ	鶏肉の山椒焼 五目しんじょの炊き合わせ 蒲鉾と胡瓜わさび和え フルーツ 赤飯 味噌汁 チョコレートブッセ	鯖の塩焼 切干大根の煮物 南瓜の甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶パンケーキ
I補給 -:672kcal カバク:20.3g 食塩相:4.1g	I補給 -:618kcal カバク:29.1g 食塩相:3.3g	I補給 -:571kcal カバク:28.2g 食塩相:3.3g	I補給 -:628kcal カバク:23.5g 食塩相:1.5g	I補給 -:540kcal カバク:23.1g 食塩相:2.9g	I補給 -:628kcal カバク:19.9g 食塩相:2.9g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
コロケ 三色いなりの煮物 ツナ胡瓜和え 漬物 ごはん 味噌汁 カステラ	フライ盛合わせ いんげんのそぼろ炒め 春菊のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ	麻婆丼 小籠包 ナムル フルーツ 中華コーンスープ ★いちごケーキ	カラスカレイの照り焼 厚揚げの煮物 ごま和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 おしるこ	豚肉の生姜焼 青菜のソテー 梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴムース	スパゲッティマトソース もやしのソテー 海草サラダ フルーツ コンソメスープ パンケーキ(メープル)
I補給 -:650kcal カバク:19.3g 食塩相:3.0g	I補給 -:614kcal カバク:18.7g 食塩相:3.3g	I補給 -:648kcal カバク:25.1g 食塩相:2.7g	I補給 -:584kcal カバク:27.9g 食塩相:3.0g	I補給 -:598kcal カバク:19.3g 食塩相:2.9g	I補給 -:457kcal カバク:14.0g 食塩相:3.1g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
豚肉のごま漬焼 大根のカニあんかけ ほうれん草のなめたけ和え フルーツ 赤飯 味噌汁 チョコレート蒸しパン	天ぷら フロッコリーとベーコンの炒め物 ポン酢和え フルーツ ごはん 味噌汁 グレープゼリー	チキンカレーライス 春雨炒め 盛り合わせサラダ フルーツ コンソメスープ オレンジゼリー	ささみのフリッター 茶碗蒸し 生姜和え 漬物 ごはん 味噌汁 バウムクーヘン	石狩鍋 里芋の煮物 煮浸し 漬物 ごはん ★レアーチーズケーキ	八宝菜 しゅうまい 蒸し鶏中華サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ 塩まんじゅう
I補給 -:744kcal カバク:23.2g 食塩相:4.1g	I補給 -:584kcal カバク:18.5g 食塩相:3.2g	I補給 -:660kcal カバク:18.8g 食塩相:3.3g	I補給 -:592kcal カバク:24.2g 食塩相:4.3g	I補給 -:570kcal カバク:19.7g 食塩相:2.6g	I補給 -:611kcal カバク:24.6g 食塩相:3.3g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
和風きのこスパゲティ ピーマンソテー にんじんとくるみのサラダ フルーツ コンソメスープ ★サワーチェリーケーキ	手ごねハンバーグ ポトフ トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 フレッシュミルクケーキ	シーフードピラフ ミートオムレツ スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ たい焼き	おでん キャベツの炒め さつま芋の甘煮 浅漬 混ぜご飯 あんみつ	回鍋肉 えび団子の煮物 揚げなす フルーツ ごはん 中華スープ 青りんごゼリー	豆乳鍋 大根とほたて風味の煮物 きのこ和え フルーツ ごはん ★ピーチショートケーキ
I補給 -:705kcal カバク:17.7g 食塩相:2.6g	I補給 -:638kcal カバク:22.8g 食塩相:3.3g	I補給 -:652kcal カバク:23.6g 食塩相:3.1g	I補給 -:557kcal カバク:19.7g 食塩相:3.3g	I補給 -:609kcal カバク:19.1g 食塩相:3.3g	I補給 -:534kcal カバク:19.4g 食塩相:1.9g



2月6日は抹茶の日

茶道の道具に、釜にかけて湯を沸かす風炉というものがあります。
この「ふ(2)ろ(6)」の語呂合わせから2月6日を『抹茶の日』と定められました。
抹茶は煎茶に比べると旨味成分のアミノ酸「テアニン」が多く含まれています。
テアニンには脳や神経に働きかけ、ほっとリラックスさせる効果があると言われています。

高齢者在宅サービスセンター
和泉 ふれあいの家
電話 03(3321)4808

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。

2021年2月 和泉ふれあいの家配食献立表

和泉ふれあいの家
電話 03(3321)4808

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)
ごはん 豚汁 蒸し魚のネギソースかけ がんもと糸昆布の煮物 じゃがいもの炒め物 煮豆 Iカロリー:524kcal タンパク:22.3g 脂質:9.8g 食塩相:3.2g	ごはん 中華スープ 酢鶏 春巻き ほうれん草ともやしの中華炒め 大根のごま酢和え Iカロリー:633kcal タンパク:23.3g 脂質:20.2g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め さつまいもオレンジ煮 フロッキーのサラダ コーンコロケ Iカロリー:682kcal タンパク:22.0g 脂質:25.5g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉とアスパラの炒めもの 車麩の煮物 なすの即席漬 魚の甘酢あん Iカロリー:528kcal タンパク:25.4g 脂質:14.6g 食塩相:3.7g	わかめ御飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 大根の小えびの炒め物 おかか和え Iカロリー:427kcal タンパク:25.1g 脂質:5.6g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 小松菜としらすの炒め物 昆布茶漬 ホッケのみりん醤油焼き Iカロリー:483kcal タンパク:23.5g 脂質:13.0g 食塩相:3.2g
2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)
菜めし 清まし汁 鯖の味噌煮 筑前煮 揚げなす お浸し Iカロリー:570kcal タンパク:23.7g 脂質:21.3g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 あじの蒲焼風 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜の柚子香和え 鶏の唐揚げ Iカロリー:605kcal タンパク:30.7g 脂質:18.5g 食塩相:3.0g	さつまいもごはん 味噌汁 めばるの塩麹焼 はんぺんの煮物 みつばのわさび和え ミートボールの甘辛煮 Iカロリー:531kcal タンパク:28.5g 脂質:9.6g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 かぶと油揚げの煮物 フロッキーのくるみ和え コーンコロケ Iカロリー:629kcal タンパク:25.5g 脂質:22.5g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 かれいの野菜蒸し さつまいものレモン煮 ほうれん草の千草和え アスパラベーコン炒め Iカロリー:517kcal タンパク:23.8g 脂質:10.3g 食塩相:3.3g	ごはん 具沢山汁 鶏肉のきじ焼 里芋の白煮 おくらのお浸し れんこんはさみ揚げ Iカロリー:495kcal タンパク:22.0g 脂質:11.6g 食塩相:2.8g
2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)
ごはん 中華スープ かに玉 チンゲン菜の中華炒め ささみのドレッシング和え しゅうまい Iカロリー:497kcal タンパク:21.4g 脂質:15.0g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 白菜と豚バラの重ね煮 ジャーマンポテト きのごソテー ツナ胡瓜和え Iカロリー:593kcal タンパク:18.0g 脂質:26.4g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 ぶり大根 れんこんの炒め物 ピーナツ和え かぶの浅漬 Iカロリー:538kcal タンパク:26.0g 脂質:15.5g 食塩相:3.4g	炊き込み御飯 清まし汁 鯖の南部焼 長いものくずあんかけ 大根の酢の物 白菜とベーコン炒め Iカロリー:608kcal タンパク:21.6g 脂質:24.4g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ いんげんの炒めもの 梅和え 厚焼玉子 Iカロリー:493kcal タンパク:19.1g 脂質:13.5g 食塩相:3.6g	ゆかり御飯 味噌汁 あじの生姜煮 南瓜のいとこ煮 大根のゆずポン酢和え 肉野菜炒め Iカロリー:528kcal タンパク:24.0g 脂質:10.5g 食塩相:3.6g
2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)
ごはん けんちん汁 さわらの煮付け なすの味噌炒め ひじきのしそ風味和え れんこんはさみ揚げ Iカロリー:524kcal タンパク:22.6g 脂質:13.1g 食塩相:3.4g	枝豆御飯 味噌汁 赤魚のけんちん蒸し もやしと小エビの炒め物 ごま和え コーンコロケ Iカロリー:521kcal タンパク:24.4g 脂質:13.1g 食塩相:3.5g	ごはん 春雨スープ チンジャオロース フロッキーのホタテ風味あん チンゲン菜の中華サラダ 小籠包 Iカロリー:484kcal タンパク:22.3g 脂質:11.6g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 切り昆布の煮物 キャベツとカニカマの和え物 ポテトサラダ Iカロリー:507kcal タンパク:23.4g 脂質:14.9g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 アジのみりん漬け焼き 厚揚げバター醤油炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し 鶏の唐揚げ Iカロリー:549kcal タンパク:31.0g 脂質:16.5g 食塩相:3.5g	ごはん 中華スープ エビとグリーンピースの卵あん ビーフン炒め もやしのナムル 春巻き Iカロリー:626kcal タンパク:29.2g 脂質:16.9g 食塩相:3.4g

* 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。

