

# 和泉ふれあいの家 2021年4月の予定表

月	火	水	木	金	土
10:30~11:00 朝の体操					
午前プログラム 11:00~12:00					
13:45~14:15 午後の体操					
午後プログラム 14:15~15:15					
5	6	7	8	9	10
桜まつり週間					
10:30~11:00 朝の体操					
桜並木ダービー	桜ピン倒し	ボールで桜並木トンネル	桜キックボーリング	桜輪投げ	桜スライダー
13:45~14:15 午後の体操					
花を引っぱれ	春を歌おう	足でペタンク 桜の編	花より団子 玉入れ	春のクイズ大会	桜満開になあれ
12	13	14	15	16	17
10:30~11:00 朝の体操					
キックボーリング	カーリング	開いてカード	ボールでトンネル	ボーリング	ココロビンゴ
13:45~14:15 午後の体操					
歌の会	しりとりゲーム	明日天気になあれ	手ぬぐいシュート	歌の会	かるた大会
書道	書道			絵手紙	
19	20	21	22	23	24
10:30~11:00 朝の体操					
サッカーゲーム PK戦	輪投げ	シューティングゲーム	魚釣りゲーム	取り放題ゲーム	お手玉すくい
13:45~14:15 午後の体操					
ぐらぐら棒倒し	脳トレクイズ 大正琴	歌の会 書道	キャッチボールゲーム	紅白玉入れ ウクレレ	歌の会
26	27	28	29	30	
10:30~11:00 朝の体操					
ペタンクゲーム	取り放題ゲーム	はらはらダービー	棒倒しゲーム	サイコロボーリング	午前プログラム 11:00~12:00
13:45~14:15 午後の体操					
仲良しローリングボール	キックボーリング	脱出ゲーム	歌の会	言葉あそび 書道	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					
塗り絵 13:15~13:45					



### ～理美容～

日程：8日（木）・14日（水）・26日（月）  
 パーマ・カラー等承っております。  
 ご希望の方は、1週間前までにお申込みください。



和泉ふれあいの家  
 03-3321-4808

# 2021年 4月 和泉デイサービス予定献立表

(月)	(火)	(水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
高齢者在宅サービスセンター ふれあいの家 電話 03 (3321)4808			ますの塩麹焼 さつま揚げの甘辛炒め 若竹煮 フルーツ 赤飯 味噌汁 ようかんロール I補給 -:632kcal 卵白ク:25.3g 食塩相:3.3g	あさりの深川煮 野菜の炊き合わせ 野菜の田楽 わさび和え ごはん 清まし汁 もみじまんじゅう I補給 -:577kcal 卵白ク:24.3g 食塩相:2.7g	めばるの煮付け 高野豆腐の煮物 菜の花の辛し和え 漬物 ちらし寿司 清まし汁 抹茶ゼリー I補給 -:468kcal 卵白ク:25.1g 食塩相:3.3g
・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。 桜まつり週間 春のおやつ特集5日～10日まで					
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
鮭の塩焼 茶碗蒸し 肉じゃが フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴムース I補給 -:620kcal 卵白ク:27.1g 食塩相:3.3g	さわらの大葉味噌焼 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 イチゴゼリー I補給 -:548kcal 卵白ク:23.9g 食塩相:3.1g	豚肉とアスパラの炒めもの 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜とかにの和えもの フルーツ 筍御飯 清まし汁 水まんじゅう(梅) I補給 -:545kcal 卵白ク:20.6g 食塩相:3.5g	アジフライ ひじきの煮物 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴババロア I補給 -:620kcal 卵白ク:19.5g 食塩相:3.5g	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 ピーチムース I補給 -:592kcal 卵白ク:18.6g 食塩相:3.2g	天ぷら 卵豆腐 ささみとオクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★2色のロールケーキ I補給 -:586kcal 卵白ク:19.8g 食塩相:3.0g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
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 コーヒー牛乳プリン I補給 -:618kcal 卵白ク:24.4g 食塩相:3.2g	麻婆豆腐 蟹風味シュウマイ 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ ★ティラミスケーキ I補給 -:640kcal 卵白ク:22.2g 食塩相:2.7g	手作りコロッケ フロッコリーの卵あなかけ トマトサラダ 梅肉和え ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 -:661kcal 卵白ク:19.3g 食塩相:3.5g	手ごねハンバーグ えび団子の煮物 コールスローサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ミルクプリン I補給 -:653kcal 卵白ク:26.2g 食塩相:3.2g	銀カレイの照り焼 車麩の煮物 なめたけ和え フルーツ 赤飯 清まし汁 メープルパンケーキ I補給 -:518kcal 卵白ク:17.6g 食塩相:2.9g	ほっけみりん漬け焼き がんもの煮物 スナッフエンドウの塩炒め フルーツ ごはん 味噌汁 ベルギーワッフル I補給 -:578kcal 卵白ク:21.8g 食塩相:2.5g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
ピラフ ミートオムレツ 人参サラダ フルーツ コンソメスープ パウムクーヘン I補給 -:600kcal 卵白ク:18.6g 食塩相:3.4g	たらもの西京焼 茶碗蒸し マカロニサラダ フルーツ 梅しらすごはん 清まし汁 抹茶クレープケーキ I補給 -:520kcal 卵白ク:24.7g 食塩相:3.3g	牛肉と筍の炒め物 かぶのかにくずあん かまぼこの山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁 苺クレープケーキ I補給 -:569kcal 卵白ク:18.8g 食塩相:3.0g	焼アジの葱塩だれ 鶏つくねの煮物 大学芋 浅漬 ごはん けんちん汁 ★ショコラケーキ I補給 -:635kcal 卵白ク:22.9g 食塩相:3.3g	天ぷら はんぺんの卵とじ 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:553kcal 卵白ク:20.5g 食塩相:3.2g	チキンカツ 五目しんじょの煮物 白菜と昆布の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア I補給 -:593kcal 卵白ク:23.1g 食塩相:3.6g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	(土)
鯖の味噌煮 切干大根の炒り煮 磯和え フルーツ ごはん 清まし汁 ★キャラメルケーキ I補給 -:580kcal 卵白ク:21.2g 食塩相:3.2g	八宝菜 しゅうまい ザーサイの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I補給 -:572kcal 卵白ク:20.3g 食塩相:3.3g	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 フルーツ杏仁 I補給 -:512kcal 卵白ク:21.0g 食塩相:3.3g	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 ピーチゼリー I補給 -:621kcal 卵白ク:20.2g 食塩相:2.8g	豆腐deキーマカレー トマトとツナのサラダ パナナはちみつヨーグルト コンソメスープ レモンケーキ I補給 -:637kcal 卵白ク:17.0g 食塩相:3.4g	

4月30日は体元気献立

【フレイル予防】

フレイルとは筋力などが低下し始め心身が弱ってきた状態です。

筋肉の衰えを補う食事で心身共に健康に過ごしましょう。

## 豆腐deキーマカレー

筋肉や血をつくる

肉と大豆製品(豆腐)を使用しています

体を動かすエネルギーをつくる

玄米御飯を使用しています。

## トマトとツナのサラダ

骨や筋肉を強くする

魚(ツナ)を

使用しています。

## バナナはちみつヨーグルト

骨や歯をつくる

乳製品(ヨーグルト)を

使用しています。

2021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



\* お弁当は冷蔵庫等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。

			4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)
			ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜としらすの炒め物 アスパラのごま和え 魚のみりん焼き Iカロリー:500kcal タンパク:21.3g 脂質:12.3g 食塩相:3.5g	わかめ御飯 味噌汁 メンチカツ さつまいもの煮物 ツナ胡瓜和え 卵焼 Iカロリー:626kcal タンパク:18.2g 脂質:19.7g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 ポークピカタ 蒸しなすのポン酢和え 白菜のしその実和え 黒はんぺんフライ Iカロリー:561kcal タンパク:23.3g 脂質:18.8g 食塩相:3.5g
4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)
ごはん 味噌汁 すき焼き風 里芋のごまがらめ 梅和え にら饅頭 Iカロリー:577kcal タンパク:26.3g 脂質:16.8g 食塩相:3.2g	鮭菜めしごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 いんげんとベーコン炒め かぶの塩昆布和え れんこんはさみ揚げ Iカロリー:516kcal タンパク:22.5g 脂質:14.3g 食塩相:4.4g	ごはん わかめスープ 鯖の幽庵焼 里芋の白煮 フロッコリーのおかか和え 青菜と豚肉の炒め Iカロリー:566kcal タンパク:21.8g 脂質:23.5g 食塩相:3.2g	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 魚の塩焼 Iカロリー:530kcal タンパク:25.1g 脂質:14.8g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 かれいの野菜蒸し さつまいもの甘煮 小松菜の和え物 なすのそぼろ炒め Iカロリー:500kcal タンパク:23.8g 脂質:6.6g 食塩相:3.5g	ごはん 野菜汁 たらの粕漬焼 金平れんこん かぶのゆかり和え 肉団子の柚子おろし Iカロリー:480kcal タンパク:24.2g 脂質:8.9g 食塩相:2.7g
4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17日(土)
菜めし 味噌汁 ぶりの照り焼 筑前煮 白菜の即席漬 ほうれん草と卵のソテー Iカロリー:533kcal タンパク:27.0g 脂質:17.1g 食塩相:3.4g	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 カリフラワーのサラダ コーンコロッケ Iカロリー:621kcal タンパク:22.6g 脂質:18.9g 食塩相:2.2g	ごはん 味噌汁 牛皿 高野豆腐の煮物 甘酢漬 スタッフインドウと豚肉の塩昆布炒め Iカロリー:596kcal タンパク:27.2g 脂質:21.9g 食塩相:3.8g	じゃこ御飯 味噌汁 あじの蒲焼風 アスパラソテー エノキ茸のレモン風味 肉団子のケチャップ煮 Iカロリー:543kcal タンパク:29.6g 脂質:15.7g 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま漬焼 きのこの当座煮 かぶのゆず和え 卵焼 Iカロリー:455kcal タンパク:23.4g 脂質:12.1g 食塩相:3.1g	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌漬焼 大根のかにあんかけ ほうれん草のなめたけ和え 一口魚フライ Iカロリー:541kcal タンパク:24.7g 脂質:14.5g 食塩相:3.5g
4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)
ごはん けんちん汁 さわらの野菜あんかけ 長いもの煮物 いんげんのくるみ和え れんこんはさみ揚げ Iカロリー:573kcal タンパク:24.2g 脂質:16.5g 食塩相:2.6g	ごはん コンソメスープ チキンソテーマトソース キャベツとえびのサラダ 梅和え さつまいもの炒めもの Iカロリー:506kcal タンパク:22.2g 脂質:12.0g 食塩相:3.6g	ゆかり御飯 味噌汁 鯖の竜田焼 青菜の炒め物 ピーナツ和え しゅうまい Iカロリー:574kcal タンパク:24.1g 脂質:20.8g 食塩相:4.7g	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め 南瓜のいとこ煮 ドレッシング和え マヨたま包み揚げ Iカロリー:665kcal タンパク:24.9g 脂質:20.0g 食塩相:3.2g	バターライス 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 キャベツの辛子和え ミートボールデミグラス煮込み Iカロリー:582kcal タンパク:30.6g 脂質:18.7g 食塩相:4.3g	筍御飯 味噌汁 めぼるの塩麹焼 もやしとえびの炒め物 ポン酢和え 鶏の唐揚げ Iカロリー:542kcal タンパク:31.8g 脂質:14.5g 食塩相:4.1g
4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	
ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め フロッコリーと蟹カマの炒め煮 水菜のわさび和え 南瓜のサラダ Iカロリー:569kcal タンパク:21.6g 脂質:19.2g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 しゅうまい えのきとオクラの和え物 スタッフインドウと豚肉の塩昆布炒め Iカロリー:589kcal タンパク:27.5g 脂質:18.0g 食塩相:4.6g	ごはん 清まし汁 キャベツと豚バラの重ね煮 なすの味噌炒め 柚子和え ジャーマンポテト Iカロリー:609kcal タンパク:19.5g 脂質:26.0g 食塩相:3.4g	ごはん 豚汁 さわらの焼浸し 卵と野菜の炒め物 菜の花の和え物 にら饅頭 Iカロリー:556kcal タンパク:28.0g 脂質:16.5g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ チンジャオロース 青菜の中華炒め 胡瓜の昆布茶漬 春巻き Iカロリー:542kcal タンパク:25.2g 脂質:17.7g 食塩相:2.9g	