

和泉ふれあいの家

2021年 5月の予定表

月	火	水	木	金	土
＊変わり湯＊ 3日～8日まで菖蒲湯を予定しています。 ＊端午の節句＊ 3日～5日まで午前・午後のプログラムでお楽しみいただきます。				10:30～11:00	朝の体操
				午前プログラム 11:00～12:00	ボーリング
				13:45～14:15	午後の体操
				午後プログラム 14:15～15:15	亀の子スライダー
3	4	5 端午の節句	6	7	8
10:30～11:00 朝の体操					
輪投げ (端午の節句編)	クイズ! 高く泳ぐや 鯉のぼり	兜を作ろう!	紅白玉入れ	ぐらぐら棒倒し	いずみの泉
13:45～14:15 午後の体操					
鯉こいダービー	鯉こいロケット	兜かぶって いざ! 出陣	足カーリング	サイコロ ボーリング	キックボトル ゲーム
10	11	12	13 理美容	14	15
10:30～11:00 朝の体操					
バスケットボール ゲーム	キャッチボール ゲーム	カーリング	サッカーゲーム PK戦	キャッチボール ゲーム	ボールでトンネル
13:45～14:15 午後の体操					
物送りゲーム	歌の会 書道	取り放題ゲーム	コロコロビンゴ	歌の会 絵手紙	歌の会
17	18	19 理美容	20	21	22
10:30～11:00 朝の体操					
キャッチボール ゲーム	魚釣りゲーム	足カーリング	明日天気になあれ	足でパタンク ウクレレ	ピンポンゲーム
13:45～14:15 午後の体操					
キック ボーリング	お手玉取り 大正琴	歌の会 書道	歌の会	脱出ゲーム	足で引っばれ
24 理美容	25	26	27	28	29
10:30～11:00 朝の体操					
手ぬぐい シュート	かるた取り	パタンクゲーム	開いてカード	仲良し ローリングボール	足でパタンク
13:45～14:15 午後の体操					
歌の会 書道	はらはらダービー	お手玉すくい	シューティング ゲーム	輪投げ大会 書道	棒倒しゲーム
31					
10:30～11:00	朝の体操				
カーリング	午前プログラム 11:00～12:00				
13:45～14:15	午後の体操				
すごろくゲーム	午後プログラム 14:15～15:15				

～理美容日程～

13日(木)・19日(水)・24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



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

2021年 5月 和泉デイサービス予定献立表

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	1日 (土)
					銀カレイの野菜あんかけ 肉じゃが オクラの和え物 フルーツ 赤飯 味噌汁 ヘルシーワッフル I初値 - :635kcal カパク :22.9g 食塩相:3.4g
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
豚肉のおろしポン酢 はんぺんと野菜の煮物 フルーツきんとん 浅漬け ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ I初値 - :601kcal カパク :19.6g 食塩相:3.2g	ホッケのみりん焼き 茶碗蒸し 厚揚げと野菜の炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁 人形焼き I初値 - :578kcal カパク :26.7g 食塩相:3.1g	かつおのたたき 野菜の天ぷら 新じゃがいものそぼろあんかけ かまぼこの山葵和え 筍御飯 清まし汁 かしわ餅 I初値 - :639kcal カパク :25.5g 食塩相:3.4g	手こね煮込みハンバーグ 大根とあさりの含め煮 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ベークドスフレチーズケーキ I初値 - :666kcal カパク :27.6g 食塩相:3.7g	サワラのマヨネーズ焼 車麩の煮物 ビーナツ和え フルーツ ごはん 味噌汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I初値 - :606kcal カパク :23.4g 食塩相:2.6g	さわらのゆず味噌焼 鶏つくねの煮物 からし和え 漬物 ごはん 味噌汁 ハーバスベジナル I初値 - :558kcal カパク :23.8g 食塩相:3.7g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
ホキの甘酢野菜あんかけ 小籠包 ナムル フルーツ ごはん 中華スープ ヨーグルトケーキ I初値 - :524kcal カパク :22.9g 食塩相:2.8g	親子煮 ひじきの煮物 わかめの生姜和え 漬物 ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I初値 - :490kcal カパク :21.8g 食塩相:3.8g	回鍋肉 ビーフン炒め ささみの和え物 フルーツ ごはん ワンタンスープ パウンドケーキ (フルーツ) I初値 - :646kcal カパク :22.1g 食塩相:3.4g	フライ盛合わせ えび団子の煮物 小松菜の磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒーゼリー I初値 - :650kcal カパク :24.9g 食塩相:3.2g	チキンピラフ ミートオムレツ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ コンソメスープ ★ピーチショートケーキ I初値 - :600kcal カパク :21.4g 食塩相:3.2g	天ぷら ブロッコリーの帆立風あんかけ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I初値 - :581kcal カパク :21.7g 食塩相:3.5g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
銀カレイの照り焼 茶碗蒸し 白和え フルーツ 赤飯 味噌汁 牛乳寒天 黒蜜がけ I初値 - :600kcal カパク :24.3g 食塩相:3.6g	中華丼 しゅうまい 大根の酢の物 フルーツ 中華スープ ★レアチーズケーキ I初値 - :583kcal カパク :23.2g 食塩相:3.5g	手作りコロッケ ブロッコリーとえびの炒め物 くるみ和え なすの浅漬け ごはん 味噌汁 杏仁ムース I初値 - :584kcal カパク :20.1g 食塩相:3.3g	さわらの西京焼 揚げなす 里芋のごまよごし 漬物 ゆかりごはん 野菜汁 パウムクーヘン I初値 - :638kcal カパク :21.7g 食塩相:3.5g	天ぷら はんぺんの卵とじ ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 たい焼き I初値 - :690kcal カパク :22.9g 食塩相:3.9g	銀鯉の塩焼 南瓜の炊き合わせ ツナ胡瓜和え フルーツ ちらし寿司 若竹汁 苺ショートブッセ I初値 - :601kcal カパク :22.3g 食塩相:3.2g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
ささみのフリッター なすの味噌炒め ほうれん草油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 清まし汁 エクレア I初値 - :643kcal カパク :21.2g 食塩相:3.6g	豚肉のごま味噌焼き 切干大根のたらこ炒め 貝割れ納豆 フルーツ 玄米ごはん かきたま汁 ミルクティゼリー I初値 - :650kcal カパク :28.9g 食塩相:2.8g	鯖の味噌煮 五目しんじょの煮物 浅漬 フルーツ ごはん けんちん汁 レアチーズケーキ I初値 - :611kcal カパク :22.9g 食塩相:3.2g	ロールキャベツ セロリとツナのピリ辛炒め 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ ようかんロール I初値 - :566kcal カパク :15.7g 食塩相:3.3g	ボークカレー アスパラのソテー シュリンプサラダ フルーツ コンソメスープ むしばん (ジャム) I初値 - :717kcal カパク :24.4g 食塩相:3.8g	チキンカツ スパゲティソテー 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ティラミスケーキ I初値 - :642kcal カパク :24.4g 食塩相:3.0g
31日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
春野菜カレー 絹さやと春雨の炒め コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ イチゴゼリー I初値 - :597kcal カパク :14.8g 食塩相:3.3g	・食材の都合上、献立を変更させていただく事がありますのでご了承下さい。 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				

5月25日は身体元気【亜鉛たっぷりメニュー】

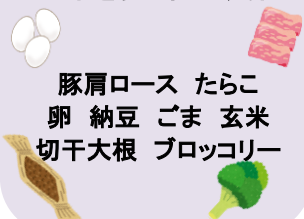
高齢になると不足しがちなのが、『亜鉛』です。

『亜鉛』が不足すると、味覚障害や皮膚炎、口内炎、貧血、免疫力低下などを引き起こし様々な病気の原因になります。

今月の身体元気メニューはそんな『亜鉛』を多く含む食材を使用しました。

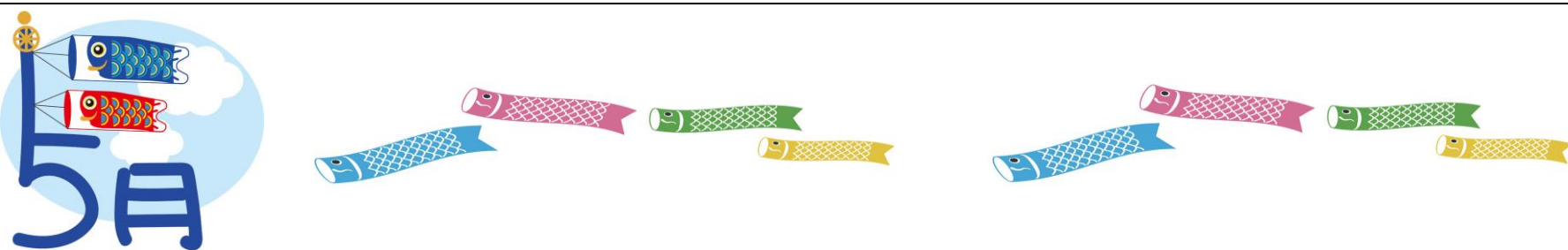
『亜鉛』を多く含んだ食事を心がけ、毎日をはつらつと過ごしましょう！

亜鉛を多く含む食材



2021年5月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食献立表(夕食)

和泉ふれあいの家
電話 03(3321)4808

					5月1日(土) 鮮菜めしごはん 味噌汁 豆腐とえびの中華煮込み もやしの炒め物 胡瓜の酢の物 にら饅頭 I和キ - :506kcal タンパク :25.7g 脂質 :10.4g 食塩相:3.0g
5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)	5月8日(土)
ごはん 味噌汁 焼あじの南蛮漬 チンゲン菜ときのこの炒め物 大根とツナのサラダ 鶏の唐揚げ	ごはん コンソメスープ チキンソテートマトソース じゃがいもの炒めもの もやしとえびのサラダ コーンコロケ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 青菜としめじの炒め物 いんげんのおかか和え 南瓜のサラダ	ごはん さつま汁 厚揚げと野菜の味噌炒め 筍の土佐煮 春菊のお浸し 魚の塩焼	ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め フロッコリーの卵あんかけ アスパラのごま和え 黒はんぺんフライ	ごはん 清まし汁 ぶりの照焼 れんこんの炒め物 しその実和え 肉野菜炒め
I和キ - :563kcal タンパク :31.3g 脂質 :18.3g 食塩相:3.3g	I和キ - :529kcal タンパク :23.6g 脂質 :15.7g 食塩相:3.3g	I和キ - :522kcal タンパク :22.2g 脂質 :16.5g 食塩相:3.2g	I和キ - :547kcal タンパク :27.6g 脂質 :16.3g 食塩相:3.7g	I和キ - :543kcal タンパク :23.1g 脂質 :17.2g 食塩相:3.3g	I和キ - :540kcal タンパク :23.3g 脂質 :18.3g 食塩相:3.1g
5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)	5月15日(土)
ごはん 清まし汁 鶏肉と根菜の旨煮 絹さやと春雨の炒め カリフラワーの甘酢和え れんこんはさみ揚げ	ごはん 味噌汁 牛焼肉 大根のかにあんかけ フロッコリーとえびのサラダ マヨたま包み揚げ	ごはん 味噌汁 あじの竜田揚げ じゃがいも金平 からし和え 卵焼	わかめ御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 かぶと厚揚げの煮浸し チンゲン菜ともやしの炒め物 一口白身フライ	ごはん 味噌汁 鯖の山椒焼 なめたけ和え さつま芋の甘煮 なすのそぼろ炒め	バターライス トマトスープ タンドリーチキン ポトフ 大根サラダ コーンコロケ
I和キ - :542kcal タンパク :24.5g 脂質 :14.4g 食塩相:2.3g	I和キ - :609kcal タンパク :27.0g 脂質 :21.6g 食塩相:3.7g	I和キ - :556kcal タンパク :24.7g 脂質 :17.0g 食塩相:3.5g	I和キ - :451kcal タンパク :23.2g 脂質 :10.0g 食塩相:2.9g	I和キ - :580kcal タンパク :22.1g 脂質 :17.9g 食塩相:2.8g	I和キ - :523kcal タンパク :21.3g 脂質 :16.9g 食塩相:3.4g
5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)
ごはん 中華スープ チンジャオロース チンゲン菜と桜えびの炒め物 白菜のしその実和え 春巻き	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻風味焼 車麩の煮物 スナッフえんどうの炒め物 魚のみりん焼き	菜飯 けんちん汁 さわらの菜種焼 ちくわの煮物 きのこソテー 鶏の唐揚げ	ごはん 味噌汁 豚肉の豆腐チャンフルー じゃがいもの揚げ煮 かぶの梅おかか和え 三色豆	ゆかりごはん 味噌汁 めばるの生姜風味焼 三色いなりの煮物 いんげんのごまドレッシング和え れんこんはさみ揚げ	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風煮 さつまいもオレンジ煮 二色なます 一口白身フライ
I和キ - :555kcal タンパク :20.7g 脂質 :18.5g 食塩相:3.0g	I和キ - :547kcal タンパク :26.8g 脂質 :14.9g 食塩相:3.1g	I和キ - :715kcal タンパク :33.6g 脂質 :31.7g 食塩相:3.8g	I和キ - :553kcal タンパク :19.5g 脂質 :14.7g 食塩相:3.2g	I和キ - :514kcal タンパク :23.9g 脂質 :15.7g 食塩相:3.5g	I和キ - :610kcal タンパク :23.6g 脂質 :14.0g 食塩相:2.9g
5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月29日(土)
ごはん 清まし汁 ミルフィーユカツ がんもの煮物 里芋の田楽 卵焼	炊き込み御飯 味噌汁 かれいの煮付け にんにくの芽のそぼろ炒め キャベツのしそ風味和え マヨたま包み揚げ	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 春雨の中華和え 黒はんぺんフライ	ごはん 清まし汁 鶏肉のごま漬焼 里芋の含め煮 ツナ胡瓜和え ピーマンとツナのソテー	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 白菜とホタテ風味の旨煮 梅和え にら饅頭	ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 切こんぶの煮物 にんじんとくるみのサラダ 肉団子の柚子おろし
I和キ - :779kcal タンパク :30.1g 脂質 :34.6g 食塩相:3.5g	I和キ - :519kcal タンパク :27.6g 脂質 :11.4g 食塩相:4.0g	I和キ - :499kcal タンパク :17.8g 脂質 :11.3g 食塩相:3.4g	I和キ - :497kcal タンパク :22.1g 脂質 :14.7g 食塩相:3.2g	I和キ - :541kcal タンパク :23.7g 脂質 :14.6g 食塩相:3.6g	I和キ - :594kcal タンパク :25.8g 脂質 :17.8g 食塩相:3.7g
5月31日(月)	* 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。				
ごはん 豚汁 ほっけの塩焼 高野豆腐の煮物 なすの炒め物 酢の物					
I和キ - :556kcal タンパク :23.5g 脂質 :17.3g 食塩相:3.3g					