

和泉ふれあいの家

2021年 7月の予定表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
		10:30~11:00	朝の体操		
			ペタンクゲーム	輪投げゲーム	ぐらぐら棒倒し
		13:45~14:15	午後の体操		
			お手玉取り	開いてカード	和泉のいずみ
5	6	7	七夕まつり	理美容	8
10:30~11:00	朝の体操				
足カーリング	ボールDEトンネル	カーリングDE 天の川を渡れ!	シューティングゲーム	キャッチボールゲーム	サイコロボーリング
13:45~14:15	午後の体操				
サイコロボーリング	開いてカード 七夕編	七夕 DE ハラハラダービー	ボールDEトンネル	歌の会 絵手紙	かるた取り
12	13	14	15	16	17
10:30~11:00	朝の体操				
池ポチャゲーム	キックボーリング	キャッチボールゲーム	ピンポンゲーム	脱出ゲーム ウクレレ	足DEペタンク
13:45~14:15	午後の体操				
お手玉すくい	歌の会 書道	足DEペタンク	明日天気になあれ	亀の子スライダー	すごろくゲーム
19	20	21	理美容	22	23
10:30~11:00	朝の体操				
手DE引っぱれ	ピンポンゲーム	紅白玉入れ	コロコロビンゴ	足カーリング	魚釣りゲーム
13:45~14:15	午後の体操				
歌の会 書道	キックボトルゲーム	歌の会 書道	仲良しローリングボール	言葉遊び 書道	足DEひっぱれ
26	理美容	27	28	29	30
10:30~11:00	朝の体操				
バスケットボールゲーム	ぐらぐら棒倒し	サッカーゲーム PK戦	手ぬぐいシュート	シューティングゲーム	コロコロビンゴ
13:45~14:15	午後の体操				
明日天気になあれ	魚釣りゲーム 大正琴	お手玉崩し 倒しちゃダメよ	キックボーリング	取り放題ゲーム	はらはらダービー

午後の自主活動

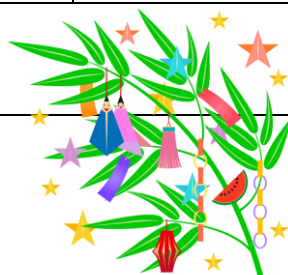
月	火	水	木	金	土
麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15
塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45

～理美容～日程～

8日(木)・21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7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 三色いなり煮の煮物 浅漬 フルーツ 赤飯 味噌汁 パウムクーヘン I値 [※] -:634kcal タバ [※] 25.4g 食塩相3.4g	パエリア風ピラフ スペイン風オムレツ ツナサラダ フルーツ コンソメスープ バナナスム [※] ッヤル I値 [※] -:586kcal タバ [※] 19.9g 食塩相2.8g	鶏肉の天ぷら おろしポン酢 大豆とひじきの煮物 キャベツの炒め フルーツ ごはん 味噌汁 ☆キャラメルケーキ I値 [※] -:612kcal タバ [※] 28.4g 食塩相3.5g
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
鮭の焼き南蛮漬け 生姜と枝豆のかき揚げ ねばねば野菜のしそ和え 漬物 玄米御飯 豚汁 ☆サワーチェリーケーキ I値 [※] -:675kcal タバ [※] 26.0g 食塩相2.9g	豚肉の生姜焼 えび団子の炊き合わせ なすの味噌炒め 漬物 ごはん 味噌汁 栗まんじゅう I値 [※] -:696kcal タバ [※] 24.1g 食塩相3.6g	七夕そうめん さつま揚げの甘酢炒め 卵豆腐 フルーツ 海鮮かき揚げ 七夕ゼリー I値 [※] -:476kcal タバ [※] 17.3g 食塩相4.0g	深川丼 五目しんじょの煮物 梅肉和え フルーツ 味噌汁 カップケーキ (レモン) I値 [※] -:606kcal タバ [※] 22.4g 食塩相3.3g	麻婆豆腐丼 揚げなす 春雨サラダ フルーツ ワンタンスープ 紅茶ゼリー生クリーム添え I値 [※] -:676kcal タバ [※] 21.0g 食塩相2.9g	和風ツナスパゲティ 南瓜のレーズン煮 白菜サラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳 [※] リ I値 [※] -:533kcal タバ [※] 18.0g 食塩相3.3g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
鶏肉の治部煮 大根となすの田楽 わかめの生和え フルーツ ごはん 清まし汁 ミルクティーゼリー I値 [※] -:555kcal タバ [※] 22.8g 食塩相3.1g	夏野菜キーマカレー ウィンナーの炒め物 トマトサラダ フルーツ 春雨スープ コーヒーゼリー I値 [※] -:573kcal タバ [※] 13.9g 食塩相3.4g	フライ盛合わせ はんぺんの煮物 オクラとえのきの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ☆シアーズチーズケーキ I値 [※] -:569kcal タバ [※] 18.0g 食塩相3.5g	スパゲティナポリタン もやしのソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ 塩まんじゅう I値 [※] -:607kcal タバ [※] 18.7g 食塩相2.7g	めばるの煮付け 里芋のごまよごし 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ 赤飯 味噌汁 ☆ベークドスフレチーズケーキ I値 [※] -:508kcal タバ [※] 22.0g 食塩相2.9g	豚肉のおろしポン酢 京風しゅうまいの煮物 かまぼこの山葵和え 漬物 ごはん 味噌汁 フレッシュミルクケーキ I値 [※] -:571kcal タバ [※] 23.4g 食塩相3.3g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
冷やし中華 チンゲンサイの中華炒め 華風和え フルーツ 水餃子 イチゴスペシャル I値 [※] -:437kcal タバ [※] 18.4g 食塩相2.8g	鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ようかんロール I値 [※] -:610kcal タバ [※] 22.9g 食塩相3.1g	さわらの西京焼 切干大根の炒り煮 なめ苺和え 漬物 ちらし寿司 清まし汁 コーヒー牛乳プリン I値 [※] -:524kcal タバ [※] 26.1g 食塩相2.9g	豚肉の冷しゃぶ 絹さやと春雨の炒め物 ツナ胡瓜和え フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁 ☆アリガトケーキいちご I値 [※] -:649kcal タバ [※] 23.7g 食塩相3.3g	銀カレイの照り焼 大根のかにあんかけ ほうれん草とささみの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 バナナケーキ I値 [※] -:531kcal タバ [※] 20.1g 食塩相3.3g	天ぷら 大豆とひじきの煮物 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー I値 [※] -:463kcal タバ [※] 16.3g 食塩相3.4g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
蒸し魚の野菜あんかけ 野菜のそぼろ炒め 柚子和え フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ようかん I値 [※] -:497kcal タバ [※] 23.1g 食塩相2.9g	冷やし肉味噌うどん 大根とあさりのかめ煮 ささみの和え物 フルーツきんとん 中華スープ ☆ティラミスケーキ I値 [※] -:453kcal タバ [※] 22.4g 食塩相3.3g	鯖の塩焼 厚揚げと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒーサンドモカ I値 [※] -:628kcal タバ [※] 25.1g 食塩相3.0g	とんかつ フロコリーの卵あんかけ きのこサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 マスカットゼリー I値 [※] -:530kcal タバ [※] 17.5g 食塩相3.5g	ホッケのみりん醤油焼き とり団子の煮物 おかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア I値 [※] -:533kcal タバ [※] 23.6g 食塩相2.9g	中華丼 小籠包 ナムル フルーツ杏仁 中華スープ カステラ I値 [※] -:593kcal タバ [※] 21.2g 食塩相2.7g

7月5日は身体元気【夏バテ予防】

暑い日が続いてからだに負担がかかると、胃腸の働きも悪くなって食欲不振や体調不良を招きます。
しっかり栄養を摂って夏を元気に過ごしましょう。



【夏バテ予防に有効な栄養素・食材】 香辛野菜

生姜

しそ

クエン酸

酢

・食欲増進・疲労回復に役立つ

・疲労の原因となる物質を減少させる
・食欲を促す

ビタミンB1・B2

枝豆

豚肉

玄米

ムチン

長芋

おくら

・炭水化物をエネルギーに代える働きを促す

・機能が低下した胃を助ける

タンパク質

鮭

豆腐

・しっかりとしたからだを作る

2021年7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

  			7月1日(木) ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒め物 長いもの煮物 白菜の梅肉和え コーンクリームコロッケ エネルギー:567kcal タンパク:23.6g 脂質:17.9g 食塩相:3.5g	7月2日(金) ごはん 味噌汁 たら野菜あんかけ さつまいもの甘煮 人参サラダ れんこんはさみ揚げ エネルギー:529kcal タンパク:20.7g 脂質:10.9g 食塩相:2.9g	7月3日(土) 菜めし 清まし汁 さわらの味噌焼 南瓜の煮物 焼きナス 肉団子のケチャップ煮 エネルギー:536kcal タンパク:26.6g 脂質:12.7g 食塩相:3.5g
7月5日(月) ごはん けんちん汁 ポークピカタ ジャーマンポテト 胡瓜の和え物 黒はんぺんフライ エネルギー:615kcal タンパク:26.1g 脂質:22.9g 食塩相:2.8g	7月6日(火) わかめ御飯 味噌汁 めぼろの幽庵焼 南瓜のそぼろあんかけ わかめの酢の物 マヨたま包み揚げ エネルギー:567kcal タンパク:25.9g 脂質:14.1g 食塩相:3.8g	7月7日(水) ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼 がんもの煮物 レモン風味サラダ 一口白身フライ エネルギー:470kcal タンパク:22.7g 脂質:9.4g 食塩相:3.4g	7月8日(木) ごはん 清まし汁 メンチカツ きのことソテー サラダ 厚揚げの炊き合わせ エネルギー:555kcal タンパク:18.7g 脂質:18.8g 食塩相:3.0g	7月9日(金) ごはん 味噌汁 銀カレイの照り焼 冬瓜の煮物 青菜のごま和え 肉団子の柚子おろし エネルギー:505kcal タンパク:22.0g 脂質:13.8g 食塩相:3.4g	7月10日(土) ごはん 味噌汁 牛焼肉炒め 高野豆腐の含め煮 揚げなす ポテトサラダ エネルギー:589kcal タンパク:19.2g 脂質:22.9g 食塩相:3.3g
7月12日(月) ゆかり御飯 味噌汁 さわらのマヨネーズ焼 フロッコリーの蟹あんかけ 青じそ和え あさりの卵とじ エネルギー:497kcal タンパク:25.4g 脂質:14.3g 食塩相:3.2g	7月13日(火) ごはん 清まし汁 あかうおの粕漬け焼き 大根の煮物 ごま和え コーンクリームコロッケ エネルギー:460kcal タンパク:22.0g 脂質:7.6g 食塩相:2.5g	7月14日(水) ごはん 豚汁 豆腐ステーキ きのことソース ちんげんさいと干しえびの炒め物 きゅうりのしそ風味和え れんこんはさみ揚げ エネルギー:529kcal タンパク:21.4g 脂質:17.4g 食塩相:3.0g	7月15日(木) ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め れんこん金平 人参サラダ えび団子と大根の煮物 エネルギー:507kcal タンパク:21.3g 脂質:12.0g 食塩相:3.7g	7月16日(金) しらすごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんも煮 春雨サラダ 春巻き エネルギー:575kcal タンパク:24.9g 脂質:16.8g 食塩相:3.6g	7月17日(土) ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 野菜炒め 三色煮豆 鶏の唐揚げ エネルギー:559kcal タンパク:28.6g 脂質:13.4g 食塩相:3.6g
7月19日(月) ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼 さつま揚げともやしの炒め物 ゆず和え 一口白身フライ エネルギー:414kcal タンパク:22.8g 脂質:4.8g 食塩相:3.3g	7月20日(火) ごはん 味噌汁 たらバター醤油蒸し もやしの炒めもの ポテトサラダ 卵焼き エネルギー:496kcal タンパク:22.7g 脂質:12.1g 食塩相:3.8g	7月21日(水) ごはん 清まし汁 きのこと牛肉のごま味噌炒め かぶと油揚げの煮物 胡瓜の酢の物 揚げなす エネルギー:471kcal タンパク:16.4g 脂質:14.0g 食塩相:3.2g	7月22日(木) わかめ御飯 味噌汁 鮭の醤油麹焼き じゃがいも金平 小松菜とかにレクの和え物 肉団子のデミグラスソース エネルギー:478kcal タンパク:25.9g 脂質:9.0g 食塩相:3.6g	7月23日(金) ごはん 中華スープ 海老玉あんかけ 白菜と帆立の炒め煮 チンゲン菜の中華和え しゅうまい エネルギー:499kcal タンパク:24.0g 脂質:13.7g 食塩相:3.1g	7月24日(土) ごはん 清まし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め はんぺんの煮物 キャベツの浅漬け マヨたま包み揚げ エネルギー:511kcal タンパク:22.7g 脂質:14.7g 食塩相:3.5g
7月26日(月) ごはん 中華スープ 酢鶏 小松菜とエリンギの炒め物 ザーサイの和え物 えび風味しゅうまい エネルギー:482kcal タンパク:21.2g 脂質:8.3g 食塩相:2.7g	7月27日(火) ごはん 味噌汁 ポークチャップ きのことソテー カリフラワーの甘酢和え ポトフ エネルギー:541kcal タンパク:20.5g 脂質:18.2g 食塩相:3.2g	7月28日(水) 鮭菜めしごはん 味噌汁 豚肉の粗挽きマスタード焼 ピーマンの炒め物 なすの即席漬 筍とふきの土佐煮 エネルギー:450kcal タンパク:23.4g 脂質:10.4g 食塩相:4.2g	7月29日(木) ごはん 中華スープ かに玉 ちんげんさいと帆立の炒め煮 ザーサイの和え物 春巻き エネルギー:502kcal タンパク:17.5g 脂質:15.4g 食塩相:3.4g	7月30日(金) バターライス コンソメスープ タンドリーチキン いんげんとコーンの炒め物 胡瓜とツナのサラダ ジャーマンポテト エネルギー:497kcal タンパク:21.5g 脂質:13.3g 食塩相:3.5g	7月31日(土) ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 冬瓜のゆずあんかけ 人参サラダ そら豆と干しえびの炒め物 エネルギー:480kcal タンパク:22.8g 脂質:12.7g 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。