

2025年

11 月 予定表

	月	火	水	木	金	土
						1
午前			朝の会・脳トレ健康体操			
午後			ボーリング	的ぬき	キックバック	トンネルにGO!
	3	4	5	6	7	8
午前	朝の会・脳トレ健康体操				聖心学園幼稚園 交流会	朝の会 脳トレ健康体操
午後	ボール キャッチ	〇〇ゲーム	缶けり	ナイス バウンド	ピンポン カップイン	金魚すくい
	10	11	12	13	14	15
午前	朝の会・脳トレ健康体操					
午後	射的	フット カーリング	絵手紙 〇〇ゲーム	パター ゴルフ	ペタンク	書道クラブ 〇〇ゲーム
	17	18	19	20	21	22
午前	朝の会・脳トレ健康体操					
午後	サッカー ゲーム	ボール キャッチ	池ポチャ	魚釣り	書道クラブ 〇〇ゲーム	くつついちゃ いやーん
	24	25	26	27	28	29
午前	朝の会・脳トレ健康体操					
午後	〇〇ゲーム	はるかかなた 玉入れ	スヌーピーおじさんと 歌おう！ 	棒倒し	書道クラブ 〇〇ゲーム	ビリビリ ヤード
【脳トレ健康体操とは・・・】						
「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果が期待できるプログラムです。						

{11月のおしらせ}

ふれあい美容室 11月10日(月)

*聖心学園幼稚園交流会 11月7日(金)

*書道クラブ 講師をたてて本格的に進めています。

上記の参加においては、臨時のご利用も可能です！

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



・プログラム等活動予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800



1日 (土)
親子煮
ポテトサラダ
ほうれん草のピーナツ和え
うぐいす豆
ごはん 中華スープ
たいやき
I値 [※] -:302kcal
ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:2.8g

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
豚肉となすのみそ炒め	鱈の粕漬け	ホキの和風ソース	チキンのクリームソース	鶏肉の甘酢あんかけ	めばるの塩焼き
切干大根の煮物	根菜の肉炒め	ひじきの煮物	かぼちゃのサラダ	厚揚げの含め煮	きんぴらごぼう
菜の花のおかか和え	ブロッコリーのカニサラダ	さつま芋のマヨ和え	マカロニのトマト煮	ほうれん草のナムル	さつま芋のマヨ和え
りんごのコンポート	大学芋	卵焼き	ほうれん草と桜えびのお浸し	金時豆	オクラのごま和え
わかめご飯 味噌汁	ゆかりご飯 味噌汁	ごはん すまし汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
紅葉練り切り	和菓のパウンドケーキ	安納芋のパウムクーヘン	蜜芋ドーナツ	和栗ろーるけーき	お芋さんど
I値 [※] -:350kcal	I値 [※] -:282kcal	I値 [※] -:301kcal	I値 [※] -:280kcal	I値 [※] -:295kcal	I値 [※] -:280kcal
ﾀﾊﾞｸ:12.2g 食塩相:2.5g	ﾀﾊﾞｸ:18.6g 食塩相:2.3g	ﾀﾊﾞｸ:17.3g 食塩相:2.2g	ﾀﾊﾞｸ:19.5g 食塩相:2.1g	ﾀﾊﾞｸ:21.0g 食塩相:2.2g	ﾀﾊﾞｸ:15.6g 食塩相:2.6g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
麻婆豆腐	チキンのデミグラスソース	豚肉と厚揚げのネギ塩炒め	かれいの煮付け	さわらの西京焼き	鶏の唐揚げ
なすの中華風味噌炒め	ポテトサラダ	きんぴらごぼう	卵の花の和風サラダ	がんもの煮物	切干大根の煮物
春雨のナムル	マカロニのトマト煮	ほうれん草の和え物	洋風お浸し	ひじきのサラダ	オクラのおかか和え
肉焼売	プチケーキ	金時豆	オクラのごま和え	れんこんと竹輪の炒り煮	ポテトサラダ
ごはん 中華スープ	ごはん コンソメスープ	ひじきごはん 味噌汁	ひじきごはん 味噌汁	ごはん すまし汁	ごはん 味噌汁
芋羊羹カステラ	安納芋ろーるけーき	栗あんまんじゅう	京雅(きょうみやび)	きなこまんじゅう	ココアドーナツ
I値 [※] -:346kcal	I値 [※] -:283kcal	I値 [※] -:337kcal	I値 [※] -:280kcal	I値 [※] -:311kcal	I値 [※] -:358kcal
ﾀﾊﾞｸ:16.1g 食塩相:2.5g	ﾀﾊﾞｸ:19.7g 食塩相:1.6g	ﾀﾊﾞｸ:12.6g 食塩相:2.2g	ﾀﾊﾞｸ:17.2g 食塩相:2.5g	ﾀﾊﾞｸ:19.0g 食塩相:2.5g	ﾀﾊﾞｸ:23.7g 食塩相:2.5g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
バジルチキン	豚肉のスタミナ炒め	鱈の唐揚げトマトソース	さわらの塩焼き	きのこトマトのハンバーグ	鯖のつけ焼き
ごぼうサラダ	厚揚げの煮物	洋風卵あんかけ	切干大根の煮物	ポテトサラダ	ひじきの煮物
さつま芋のレモン煮	いんげんのごま和え	春雨ソテー	南瓜の甘煮	キャベツとベーコンのソテー	さつま芋のマヨ和え
プチケーキ	黒糖まんじゅう	ポテトサラダ	卵焼き	りんごのコンポート	肉焼売
ごはん 味噌汁	ごはん 中華スープ	ごはん 味噌汁	わかめご飯 味噌汁	ごはん コンソメスープ	ごはん すまし汁
シルベース	もみじまんじゅう	秋のアラカルト	りんごﾊﾞﾊﾞﾛｱ	蒸しケーキ	ミニオムレット
I値 [※] -:307kcal	I値 [※] -:362kcal	I値 [※] -:286kcal	I値 [※] -:287kcal	I値 [※] -:316kcal	I値 [※] -:387kcal
ﾀﾊﾞｸ:18.2g 食塩相:1.8g	ﾀﾊﾞｸ:12.4g 食塩相:2.2g	ﾀﾊﾞｸ:14.5g 食塩相:1.9g	ﾀﾊﾞｸ:17.3g 食塩相:1.7g	ﾀﾊﾞｸ:11.5g 食塩相:2.0g	ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:2.7g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
鱈のホワイトソース仕立て	肉団子の照り煮	豚カツ	キーマカレー	赤魚の生姜煮	さわらのバター醤油焼き
肉団子煮	きんぴらごぼう	厚揚げのそぼろ煮	ほうれん草とウインナーのソテー	卵の花煮	ぜんまいの煮物
ひじきのサラダ	ほうれん草のごま和え	ポテトサラダ	かぼちゃサラダ	スパゲッティサラダ	キャベツのおかか和え
なすのトマト煮	金時豆	ほうれん草のおかか和え	プチケーキ	肉焼売	さつま芋の甘煮
ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ	赤飯 味噌汁	赤飯 味噌汁
人形焼き	パンプキンﾊﾞﾊﾞﾛｱ	ロールケーキ	スイートポテトデニッシュ	お芋のクレープ	秋のアラカルト
I値 [※] -:305kcal	I値 [※] -:324kcal	I値 [※] -:305kcal	I値 [※] -:373kcal	I値 [※] -:302kcal	I値 [※] -:291kcal
ﾀﾊﾞｸ:18.5g 食塩相:2.8g	ﾀﾊﾞｸ:12.8g 食塩相:2.8g	ﾀﾊﾞｸ:16.0g 食塩相:2.2g	ﾀﾊﾞｸ:15.8g 食塩相:2.7g	ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:2.7g	ﾀﾊﾞｸ:16.6g 食塩相:1.7g



ご飯・汁物のカロリー・塩分表

	エネルギー	たんぱく質	塩分
ご飯	215kcal	3.7 g	-
味噌汁	22kcal	1 g	0.5 g
すまし汁	9kcal	0.3 g	0.7 g
コンソメスープ	16kcal	0.4 g	0.8 g
中華スープ	12kcal	0.4 g	1.2 g

*献立表示にはご飯、汁物のエネルギー、たんぱく質、塩分は含まれておりませんので上記の表を参考にして下さい。

*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。