

和泉ふれあいの家 2021年10月の予定表

月	火	水	木	金	土		
			1	2			
			10:30~11:00 朝の体操			朝の体操	朝の体操
			輪投げ	キックボーリング	ぐらぐら棒倒し		
			13:45~14:15 午後の体操			午後の体操	午後の体操
キックボトルゲーム	鶴亀スライダー	はらはらダービー					
4	5	6	7 理美容	8	9		
10:30~11:00 朝の体操							
ぐらぐら棒倒し	おそばに置いてよ	バスケットボールゲーム	カーリング	物送りゲーム	ボールでトンネル		
13:45~14:15 午後の体操							
足で引っぱれ	足でペタンク	お手玉取り	歌の会	言葉遊び 絵手紙	歌の会		
11	12	13	14	15	16		
10:30~11:00 朝の体操			朝の体操				
ペタンク	魚釣りゲーム	シューティングゲーム	脱出ゲーム				
13:45~14:15 午後の体操			午後の体操				
歌の会	ピンポンゲーム	歌の会	はらはらダービー				
書道		書道					
18	19	20 理美容	21	22	23		
10:30~11:00 朝の体操							
かるた取り	キャッチボールゲーム	明日天気になあれ	すごろくゲーム	足でペタンク ウクレレ	キックボトルゲーム		
13:45~14:15 午後の体操							
ココロビンゴ	歌の会 書道	手ぬぐいシュート	和泉のいずみ	池ポチャゲーム	棒倒しゲーム		
25 理美容	26	27	28	29	30		
10:30~11:00 朝の体操							
輪投げ	サッカーゲーム PK戦	サイコロ ボーリング	シューティング ゲーム	ピンポンゲーム	輪投げビンゴ		
13:45~14:15 午後の体操							
キックボーリング	取り放題ゲーム 大正琴	仲良しローリング ボール	ボールでトンネル	歌の会 書道	魚釣りゲーム		

その他の自主活動

麻雀 月曜日~土曜日 13:15~15:15

オセロ・トランプ・塗り絵など 13:00~13:45

夕方のバス待ち時間などは簡単な手作業などをご提供しています。



~理美容~日程~

7日(木)・20日(水)・25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10月

和泉デイサービス予定献立表

・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。



高齢者在宅サービスセンター
ふれあいの家
電話 03 (3321)4808

				1日 (金)	2日 (土)
				豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目しんじょうと野菜の煮物 南瓜のいとこ煮 漬物 赤飯 清まし汁 バウムクーヘン I補給 -:672kcal カバク:21.2g 食塩相:3.5g	チキンピカタ コンソメ煮 りんごのサラダ 浅漬 ごはん 味噌汁 抹茶ようかん I補給 -:563kcal カバク:24.6g 食塩相:3.4g
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
中華丼 蟹風味しゅうまい 春雨サラダ フルーツ 中華スープ ★キャラメルケーキ I補給 -:611kcal カバク:19.7g 食塩相:2.3g	鯖の味噌煮 厚揚げと野菜の煮物 人参サラダ フルーツ ごはん 清まし汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:613kcal カバク:25.5g 食塩相:2.9g	鶏肉の粗挽きマスタートド焼 ブロッコリーとえびの炒め物 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:511kcal カバク:24.1g 食塩相:2.7g	ホッケのみりん醤油焼き 枝豆真丈の煮物 なめたけ和え 漬物 ごはん 豚汁 バナナケーキ I補給 -:513kcal カバク:22.0g 食塩相:2.9g	ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー 大根とツナのサラダ フルーツ コンソメスープ 今川焼 I補給 -:560kcal カバク:18.7g 食塩相:3.9g	天ぷら 切干大根の煮物 胡瓜のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ティラミスケーキ I補給 -:540kcal カバク:18.2g 食塩相:3.3g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
鮭の照り焼 茶碗蒸し 大根とあさりの含め煮 フルーツ ごはん 清まし汁 もみじまんじゅう I補給 -:539kcal カバク:27.6g 食塩相:2.9g	手作りコロッケ 絹さやの卵とじ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒーゼリー I補給 -:604kcal カバク:18.8g 食塩相:2.7g	鮭とほうれん草のドリア 大豆のトマト煮 アボカドとじゃが芋の胡麻ドレッシング フルーツ 卵スープ チョコレートブッセ I補給 -:706kcal カバク:27.6g 食塩相:3.4g	揚げ魚の葱ソース さつま揚げの甘酢炒め フルーツきんとん 漬物 ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 -:607kcal カバク:19.7g 食塩相:3.1g	フライ盛合わせ 大豆とひじきの煮物 ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 むしばん(栗) I補給 -:681kcal カバク:18.6g 食塩相:3.4g	魚のきのこあんかけ 野菜の煮物 キャベツと蒲鉾の酢味噌和え フルーツ 赤飯 清まし汁 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I補給 -:517kcal カバク:20.6g 食塩相:3.0g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
豚肉の生姜焼 揚げなす 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:638kcal カバク:23.5g 食塩相:2.8g	和風スパゲティ チンゲンサイの炒め ささみサラダ フルーツ コンソメスープ 紅茶ケーキ I補給 -:558kcal カバク:19.7g 食塩相:2.4g	ホキの南蛮漬 大根のかにあんかけ えのきとオクラの和え物 フルーツ さつま芋御飯 味噌汁 ★レアストロベリーケーキ I補給 -:571kcal カバク:20.6g 食塩相:3.5g	回鍋肉 しゅうまい ナムル フルーツ ごはん 中華スープ パウンドケーキ(フルーツ) I補給 -:587kcal カバク:17.3g 食塩相:3.3g	ポークカレーライス アスパラベーコン炒め シュリンプサラダ フルーツ コンソメスープ ★サワーチェリーケーキ I補給 -:574kcal カバク:17.9g 食塩相:3.2g	アブラカイの照り焼 厚焼玉子 さつまいもオレンジ煮 長いもの磯和え ごはん 味噌汁 いちごスペシャル I補給 -:602kcal カバク:23.6g 食塩相:3.4g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
油淋鶏 いんげんの炒め物 トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー I補給 -:604kcal カバク:19.9g 食塩相:2.3g	さわらの幽庵焼 茶碗蒸し 鶏つくねの煮物 アスパラの胡麻和え 栗御飯 味噌汁 フルーツ杏仁 I補給 -:606kcal カバク:28.3g 食塩相:3.6g	手ごねハンバーグ きのこソテー 海草サラダ フルーツ ごはん かき卵汁 ミルクティーゼリー I補給 -:582kcal カバク:22.6g 食塩相:3.1g	牛丼 もやしの塩炒め ポテトサラダ ゆず浸し 味噌汁 レモンケーキ I補給 -:543kcal カバク:16.8g 食塩相:3.5g	天ぷら 里芋の煮物 ささみの山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁 ようかん I補給 -:578kcal カバク:18.2g 食塩相:3.1g	蒸し魚の野菜あんかけ さつま揚げの煮物 おかか和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 パンブキンムース I補給 -:589kcal カバク:25.3g 食塩相:3.3g

10月13日は身体元気【骨元気】

骨には、体を支える・脳や内臓などの臓器を保護する・血液をつくるミネラルを蓄える・カルシウムを蓄えるという重要な役割があります。骨を元気に保つ為の栄養素を多く含んだ食材をご用意しました。

骨の基となる
栄養素・食材

カルシウム

牛乳 チーズ 鮭
ほうれん草 胡麻



タンパク質

鮭 大豆 鶏卵



カルシウムの吸収を
助ける栄養素・食材

ビタミンD

鮭 鶏卵 チーズ 牛乳

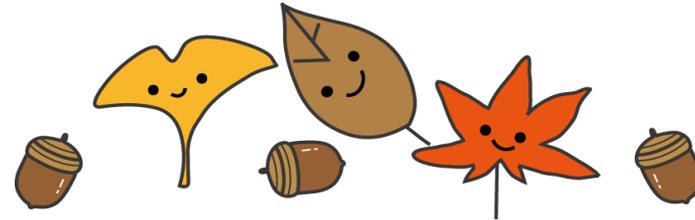
ビタミンC

じゃが芋 トマト ブロッコリー



2021年10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



10月1日(金)			10月2日(土)		
わかめ御飯 味噌汁 豚肉の山椒焼 小松菜の煮浸し 白菜のこぶ茶漬け 白身魚の竜田揚げ I補キ - :480kcal 糖トク :21.6g 脂質 :13.2g 食塩相:3.7g			ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 大根のかに風味あんかけ いんげんのごま和え れんこんはさみ揚げ I補キ - :450kcal 糖トク :23.8g 脂質 :7.7g 食塩相:3.1g		
10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)
ごはん 豚汁 ぶりの塩焼 れんこんの金平 かぶの梅和え ささみの竜田揚げ I補キ - :597kcal 糖トク :25.5g 脂質 :23.3g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 豚肉の醤油梅炒め ちくわの煮物 焼きなす マヨたま包み揚げ I補キ - :533kcal 糖トク :25.6g 脂質 :13.3g 食塩相:3.8g	バターライス コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラとハムの炒め物 ピクルス きのこソテー I補キ - :452kcal 糖トク :22.4g 脂質 :11.2g 食塩相:3.0g	菜飯 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 じゃが芋のじゃこ炒め 白菜の柚香和え 人参サラダ I補キ - :450kcal 糖トク :18.3g 脂質 :8.3g 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉のおぎ塩炒め 大豆とひじきの煮物 長芋の梅和え 一口白身フライ I補キ - :506kcal 糖トク :24.4g 脂質 :12.3g 食塩相:3.9g	ごはん 清まし汁 豚肉豆腐 もやしの炒め物 カリフラワーの三杯酢 コーンコロケ I補キ - :496kcal 糖トク :19.0g 脂質 :15.3g 食塩相:2.8g
10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)
ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め物 オクラのお浸し はんぺんフライ I補キ - :599kcal 糖トク :23.3g 脂質 :22.8g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 めぼるの生姜焼 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のわさび和え ミートボールのテミグラスソース I補キ - :566kcal 糖トク :26.8g 脂質 :14.6g 食塩相:3.9g	ゆかり御飯 清まし汁 豚肉の味噌漬け焼き じゃがいもと油揚げの煮物 マカロニサラダ 魚のみりん焼き I補キ - :592kcal 糖トク :23.6g 脂質 :18.8g 食塩相:3.7g	ごはん 清まし汁 豚肉の甘辛煮 揚げなすの田楽 二色なます 白身魚の竜田揚げ I補キ - :551kcal 糖トク :18.2g 脂質 :18.1g 食塩相:3.1g	ごはん かきたま汁 たちうおの塩麹焼 野菜の炊き合わせ ひじきのしそ風味和え ささみの竜田揚げ I補キ - :600kcal 糖トク :22.9g 脂質 :24.3g 食塩相:3.6g	鮭菜めし 味噌汁 さわらの南部焼 筑前煮 揚げなすポン酢 にんにくの芽の塩炒め I補キ - :603kcal 糖トク :24.9g 脂質 :23.4g 食塩相:3.6g
10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)
ごはん 味噌汁 メンチカツ ピーマンソテー スナックエンドウとツナの和風和え リセージと野菜のコンソメ煮 I補キ - :558kcal 糖トク :17.4g 脂質 :19.0g 食塩相:3.9g	炊き込み御飯 清まし汁 揚げ魚のおろし煮 アスパラのたらこマヨネーズ和え 筑前煮 肉しゃうまい I補キ - :571kcal 糖トク :26.0g 脂質 :18.0g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 とんかつ 絹さやと春雨の炒め 三色豆 スパゲティソテー I補キ - :676kcal 糖トク :18.3g 脂質 :21.2g 食塩相:2.9g	ごはん コンソメスープ 鮭のきのこクリームソース かぶのカレーコンソメ煮 ミモザサラダ マヨたま包み揚げ I補キ - :516kcal 糖トク :26.2g 脂質 :15.7g 食塩相:3.4g	ごはん 野菜汁 赤魚の西京焼 車麩の煮物 厚焼玉子 コーンコロケ I補キ - :524kcal 糖トク :21.9g 脂質 :14.0g 食塩相:3.2g	ごはん ワンタンスープ 青椒肉炒 ピーマン炒め もやしナムル 厚揚げの含め煮 I補キ - :508kcal 糖トク :21.8g 脂質 :12.4g 食塩相:3.1g
10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)
いいご菜めしごはん けんちん汁 あじの塩焼 れんこんとちくわの炒め物 白菜の塩昆布和え 揚げなす I補キ - :504kcal 糖トク :22.0g 脂質 :15.8g 食塩相:3.8g	ごはん 中華スープ 酢鶏 春巻き 水菜の和え物 セロリとツナのピリ辛炒め I補キ - :648kcal 糖トク :24.6g 脂質 :21.9g 食塩相:3.5g	ごはん 清まし汁 鯖の竜田揚げ 小松菜の煮浸し きゅうりの浅漬け ミートボールのケチャップ煮 I補キ - :574kcal 糖トク :25.1g 脂質 :21.0g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼 白菜とホタテ風味の旨煮 人参とツナの和え物 蒸し茄子 I補キ - :579kcal 糖トク :23.7g 脂質 :23.2g 食塩相:3.7g	ごはん 中華スープ 海老のチリソース煮 春雨サラダ 胡瓜のゆかり和え 春巻き I補キ - :641kcal 糖トク :25.8g 脂質 :20.2g 食塩相:3.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼 ひじきの炒り煮 三色豆 魚のみりん焼き I補キ - :526kcal 糖トク :25.5g 脂質 :9.6g 食塩相:3.3g

* 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。

