

# 和泉ふれあいの家 2021年11月の予定表

月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
10:30~11:00 朝の体操						
カーリング	鶴亀スライダー	輪投げビンゴ	足で引っぱれ	ココロビンゴ	お手玉射的	
13:45~14:15 午後の体操						
お手玉取り	棒倒しゲーム	カーリング	棒倒しゲーム	お手玉取り	ペタンク	
8	9	10	11	12	13	
10:30~11:00 朝の体操						
ボールでトンネル	シューティングゲーム	おそばに置いてよ	バスケットボールゲーム	はらはらダービー	池ポチャゲーム	
13:45~14:15 午後の体操						
和泉のいずみ	歌の会 書道	サッカーゲーム PK戦	ペタンク	言葉遊び 絵手紙	歌の会	
15	16	17	18	19	20	
10:30~11:00 朝の体操						
キック ボトルゲーム	紅白玉入れ	足でカーリング	魚釣りゲーム	かるた取り ウクレレ	ダービーゲーム	
13:45~14:15 午後の体操						
歌の会 書道	仲良しローリング ボール	歌の会 書道	脱出ゲーム	ボーリング	お手玉すくい	
22	23	24	25	26	27	
10:30~11:00 朝の体操						
輪投げ	キックボーリング	サイコロ ボーリング	ピンポン坊や	ぐらぐら棒倒し	カップ in ピンポン	
13:45~14:15 午後の体操						
魚釣りゲーム	カップinピンポン 大正琴	手ぬぐいシュート	歌の会	歌の会 書道	取り放題 ゲーム	
29	30					
午前 の 体操						10:30~11:00
バスケットボール ゲーム	明日天気になあれ					午前プログラム 11:00~12:00
午後 の 体操						13:45~14:15
足で引っぱれ	キャッチ ボールゲーム	午後プログラム 14:15~15:15				

**\*その他の自主活動\***

麻雀 月曜日~土曜日 13:15~15:15

※メンバーにより午前中も実施する場合があります

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~**

11日(木)・17日(水)・22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11月

# 和泉デイサービス予定献立表

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
ビーフシチュー オムレツ コールスローサラダ フルーツ ごはん	鮭の塩焼 切干大根の煮物 キャバツの胡麻みそ和え フルーツ 赤飯 清まし汁	豚肉のおろしボン酢 茶碗蒸し さつま揚げの甘酢炒め フルーツ さつま芋御飯 味噌汁	茄子のミートソーススパゲティ ジャーマンポテト コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	牛肉のみぞれ煮 金平ごぼう アスパラのごま和え 南瓜の甘煮 ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 三色いなりの煮物 フルーツきんとん 桜漬 ごはん けんちん汁
ヘルシーアップル I補給 -:649kcal カバク:21.1g 食塩相:3.3g	牛乳アリ I補給 -:493kcal カバク:24.8g 食塩相:3.3g	★ベークドチーズケーキ I補給 -:611kcal カバク:26.6g 食塩相:3.5g	紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:609kcal カバク:18.8g 食塩相:4.4g	レモンケーキ I補給 -:596kcal カバク:20.8g 食塩相:3.4g	ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:675kcal カバク:23.9g 食塩相:3.2g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
天ぷら 厚焼玉子 なめたけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう	豚肉の生姜焼 車麩の煮物 かまぼこの山葵和え フルーツ ごはん つみれ汁 ★ティラミスケーキ	揚げ魚のおろし煮 しゅうまいの煮物 梅おかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 むしばん(紅茶)	てこねのバグ モロネーサラダ マカロニソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん ミネストローネ いちごスペシャル	回鍋肉 しゅうまい 春雨の和え物 フルーツ ごはん 卵スープ カステラ	フライ盛合わせ 金平ごぼう 小松菜としめじの煮浸し 桜漬 ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ
I補給 -:643kcal カバク:21.8g 食塩相:3.0g	I補給 -:581kcal カバク:24.0g 食塩相:3.6g	I補給 -:658kcal カバク:24.8g 食塩相:3.9g	I補給 -:687kcal カバク:23.9g 食塩相:3.4g	I補給 -:613kcal カバク:20.8g 食塩相:3.3g	I補給 -:605kcal カバク:19.7g 食塩相:3.0g
*15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
舞茸酵素で柔らかチキンソテー丼 里芋のくすみ味噌かけ 小松菜の和え物 りんごの赤ワイン煮 生姜香る 野菜の旨味スープ ★ショコラケーキ	天ぷら 大豆とひじきの煮物 ごま和え フルーツ ごはん 清まし汁 ミニたい焼き	手作りコロッケ れんこんと竹輪の甘辛炒め シュリンプサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 パンナコッタ	サワラのマヨネーズ焼 かぶのそぼろあんかけ 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアチョコケーキ	さんまの塩焼 高野豆腐の含め煮 南瓜のいとこ煮 わかめの生姜和え 赤飯 味噌汁 抹茶ゼリー	豚肉のマスタード焼 えび団子の炊き合わせ アスパラの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 ようかんロール
I補給 -:670kcal カバク:20.3g 食塩相:3.6g	I補給 -:587kcal カバク:19.1g 食塩相:3.1g	I補給 -:622kcal カバク:20.9g 食塩相:3.3g	I補給 -:693kcal カバク:25.4g 食塩相:3.0g	I補給 -:610kcal カバク:22.5g 食塩相:3.7g	I補給 -:631kcal カバク:21.5g 食塩相:2.9g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
カラスカレイの照り焼 里芋の田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ ちらし寿司 清まし汁 パウンドケーキ(フルーツ)	シーフードドリア ソーセージと野菜のトマト煮 コーンサラダ ピクルス コンソメスープ ようかん	八宝菜 チンゲンサイの炒め物 胡瓜の酢の物 フルーツ ごはん ワンタンスープ 安納芋のパウムクーヘン	あじの山椒焼 茶碗蒸し 鶏つくねの炊き合わせ フルーツ ごはん 野菜汁 栗まんじゅう	麻婆丼 揚げなす ナムル 杏仁豆腐 中華スープ ★キャラメルケーキ	シーフードカレー ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ 抹茶ゼリー 黒蜜ソース
I補給 -:554kcal カバク:22.5g 食塩相:3.5g	I補給 -:557kcal カバク:14.5g 食塩相:3.4g	I補給 -:583kcal カバク:20.1g 食塩相:2.4g	I補給 -:560kcal カバク:26.6g 食塩相:2.9g	I補給 -:759kcal カバク:24.5g 食塩相:3.3g	I補給 -:609kcal カバク:19.9g 食塩相:3.2g
29日(月)	30日(火)	<p>・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。</p> <p>高齢者在宅サービスセンター ふれあいの家 電話 03(3321)4808</p> 			
チキンカツ えんどうの卵とじ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:669kcal カバク:26.5g 食塩相:3.3g	けんちんそば 生揚げと白菜のあんかけ ごまマヨネーズ フルーツ 卵豆腐 フルーツ杏仁 I補給 -:537kcal カバク:21.4g 食塩相:3.6g				

\*11月15日は身体元気【からだばかばか】

かただを温める食材♪



冬が旬の根菜  
里芋 人参

冬が旬の野菜は水分が少なく、身体の温めに必要なビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。



ポリフェノール  
赤ワイン

コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する働きがあります。



ショウガオール  
生姜

血流を高め、身体を芯から温めてくれる効果があります。

舞茸酵素とは

舞茸に含まれる**ナイアシン**は血液をサラサラにする効果があり、身体の温めに役立ちます。また、**プロテアーゼ**というたんぱく質分解酵素がお肉のたんぱく質を分解して食感を柔らかくするという、嬉しい効果があります



# 2021年11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



11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴焼 長いもの煮物 春菊のお浸し 一口白身フライ 11月8日(月)	ごはん 味噌汁 豚肉のごま漬焼 フロッコリーの卵あんかけ 白菜の昆布茶漬け かぶと生揚げの生姜炒め 11月9日(火)	いいご菜めし 味噌汁 めぼるの煮付け かぶのゆずあんかけ わかめと白菜の甘酢和え ささみの竜田揚げ 11月10日(水)	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ ピーマンのじゃこ炒め ピクルス 魚の塩焼 11月11日(木)	ごはん 豚汁 ホッケのみりん醤油焼き がんもの煮物 胡瓜とかまぼこのマヨサラダ 肉団子の柚子おろし 11月12日(金)	ごはん 中華スープ 八宝菜 千ゲン菜の炒め物 中華風サラダ マヨたま包み揚げ 11月13日(土)
ごはん 味噌汁 牛肉と筍の炒め物 野菜の煮物 ポテトサラダ ホッケのみりん醤油焼き 11月15日(月)	ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ きのこの炒め物 かにとキャベツの酢の物 五目しんじょうの煮物 11月16日(火)	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風 さつま揚げと糸昆布の煮物 なめたけ和え コーンコロケ 11月17日(水)	ゆかり御飯 味噌汁 めぼるのくわ焼 れんこんの金平 ひじきのしそ風味和え がんもとふきの煮物 11月18日(木)	ごはん 野菜汁 あじのみりん醤油漬焼 豆腐のかにかまあんかけ ねぎのめた和え ミートボールデミタラソース 11月19日(金)	わかめ御飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 ピーマンソテー 大根の青じそ和え 南瓜のどぼろ煮 11月20日(土)
バターライス コンソメスープ たらこのムニエル さつま芋のレモン煮 アスパラの胡麻マヨ和え ミニチキンの照り焼き 11月22日(月)	菜めし 味噌汁 鶏肉の幽庵焼 春雨の炒め物 蒸しなす 焼きしょうぎ 11月23日(火)	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼 炒り鶏 胡瓜の甘酢和え しゅうまい 11月24日(水)	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの きのこソテー いんげんのおかか和え 長芋のかにあんかけ 11月25日(木)	ごはん 味噌汁 鶏肉の南蛮漬 ごぼうの炒め煮 えのきとオクラの和え物 一口白身フライ 11月26日(金)	ごはん 清まし汁 鮭の味噌バター焼 大根の炊き合わせ キャベツと舞茸の煮浸し れんこんはさみ揚げ 11月27日(土)
ごはん 中華スープ かに玉 茄子の炒め ザーサイの和え物 しゅうまい 11月29日(月)	ごはん 清まし汁 豚肉の和風きのこソース あさりとわかめの酢味噌和え 三色豆 じゃが芋金平 11月30日(火)	ごはん 味噌汁 サーモンフライ ほうれん草と干し海老煮浸し 長芋の梅肉和え 蓮根と竹輪の甘辛炒め * 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 中華スープ エビのチリソース いんげんのそぼろ炒め 大根のナムル 春巻き * 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。	鮭菜めし 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 にんにくの芽の塩炒め かぶのゆかり和え コーンコロケ * 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 けんちん汁 アブラカいの煮付け なすの味噌炒め 小松菜のからし和え ミートボールのケチャップ煮 * 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。