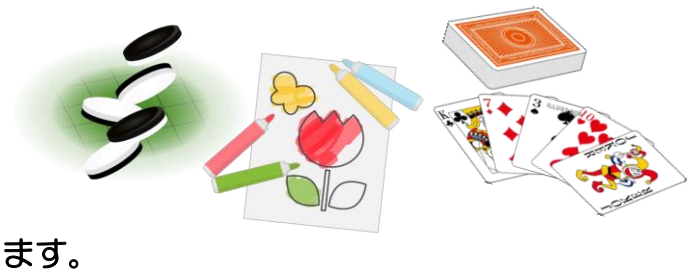
和泉ふれあいの家　2021年 11月の予定表

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	コロコロビンゴ	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	鮭の塩焼	豚肉のおろしポン酢	茄子のミートソーススパゲティ	牛肉のみぞれ煮	鯖の味噌煮
オムレツ	切干大根の煮物	茶碗蒸し	ジャーマンポテト	金平ごぼう	三色いなりの煮物
コールスローサラダ	キャベツの胡麻みそ和え	さつま揚げの甘酢炒め	コールスローサラダ	アスパラのごま和え	フルーツきんとん
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	南瓜の甘煮	桜漬
ごはん	赤飯　清まし汁	さつま芋御飯　味噌汁	コンソメスープ	ごはん　味噌汁	ごはん　けんちん汁
ベルギーワッフル	牛乳ﾌﾟﾘﾝ	★ベークドチーズケーキ	紅茶ゼリー生クリーム添え	レモンケーキ	ロールケーキ（コーヒー）
ｴﾈﾙｷﾞｰ:649kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:493kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:611kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:609kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:596kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:675kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g　食塩相:3.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g　食塩相:3.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:26.6g　食塩相:3.5g	ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g　食塩相:4.4g	ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g　食塩相:3.4g	ﾀﾝﾊﾟｸ: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	豚肉の生姜焼	揚げ魚のおろし煮	てごねﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　ｷﾉｺﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	回鍋肉	フライ盛合わせ
厚焼玉子	車麩の煮物	しゅうまいの煮物	マカロニソテー	しゅうまい	金平ごぼう
なめたけ和え	かまぼこの山葵和え	梅おかか和え	ツナ胡瓜和え	春雨の和え物	小松菜としめじの煮浸し
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	桜漬
ごはん　味噌汁	ごはん　つみれ汁	ごはん　味噌汁	ごはん　ミネストローネ	ごはん　卵スープ	ごはん　味噌汁
もみじまんじゅう	★ティラミスケーキ	むしぱん（紅茶）	いちごスペシャル	カステラ	★サワーチェリーケーキ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:643kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:658kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:687kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:613kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:605kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g　食塩相:3.0g	ﾀﾝﾊﾟｸ:24.0g　食塩相:3.6g	ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g　食塩相:3.9g	ﾀﾝﾊﾟｸ:23.9g　食塩相:3.4g	ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g　食塩相:3.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g　食塩相:3.0g

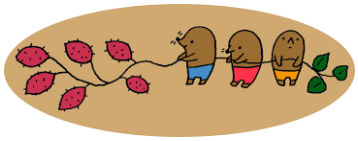
*15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
舞茸酵素で柔らかチキンソテー丼	天ぷら	手作りコロッケ	サワラのマヨネーズ焼	さんまの塩焼	豚肉のマスタード焼
里芋のくるみ味噌かけ	大豆とひじきの煮物	れんこんと竹輪の甘辛炒め	かぶのそぼろあんかけ	高野豆腐の含め煮	えび団子の炊き合わせ
小松菜の和え物	ごま和え	シュリンプサラダ	人参サラダ	南瓜のいとこ煮	アスパラの炒め物
りんごの赤ワイン煮	フルーツ	漬物	フルーツ	わかめの生姜和え	フルーツ
生姜香る　野菜の旨味スープ	ごはん　清まし汁	ごはん　味噌汁	ごはん　味噌汁	赤飯　味噌汁	ごはん　味噌汁
★ショコラケーキ	ミニたい焼き	パンナコッタ	★レアーチョコケーキ	抹茶ゼリー	ようかんロール
ｴﾈﾙｷﾞｰ:670kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:587kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:622kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:693kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:610kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:631kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g　食塩相:3.6g	ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g　食塩相:3.1g	ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g　食塩相:3.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:25.4g　食塩相:3.0g	ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g　食塩相:3.7g	ﾀﾝﾊﾟｸ: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	シーフードドリア	八宝菜	あじの山椒焼	麻婆丼	シーフードカレー
里芋の田楽	ソーセージと野菜のトマト煮	チンゲンサイの炒め物	茶碗蒸し	揚げなす	ミートオムレツ
ほうれん草のお浸し	コーンサラダ	胡瓜の酢の物	鶏つくねの炊き合わせ	ナムル	コールスローサラダ
フルーツ	ピクルス	フルーツ	フルーツ	杏仁豆腐	フルーツ
ちらし寿司　清まし汁	コンソメスープ	ごはん　ワンタンスープ	ごはん　野菜汁	中華スープ	コンソメスープ
パウンドケーキ（フルーツ）	ようかん	安納芋のバウムクーヘン	栗まんじゅう	★キャラメルケーキ	抹茶ゼリー　黒蜜ｿｰｽ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:557kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:583kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:759kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:609kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g　食塩相:3.5g	ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5g　食塩相:3.4g	ﾀﾝﾊﾟｸ:20.1g　食塩相:2.4g	ﾀﾝﾊﾟｸ:26.6g　食塩相:2.9g	ﾀﾝﾊﾟｸ:24.5g　食塩相:3.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g　食塩相:3.2g

29日（月）	30日（火）
チキンカツ	けんちんそば
えんどうの卵とじ	生揚げと白菜のあんかけ
大根とホタテ風味のサラダ	ごまマヨネーズ
フルーツ	フルーツ
ごはん　味噌汁	卵豆腐
コーヒー牛乳プリン	フルーツ杏仁
ｴﾈﾙｷﾞｰ:669kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:26.5g　食塩相:3.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g　食塩相:3.6g

・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



*11月15日は身体元気【からだぽかぽか】

かただを温める食材♪

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

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。

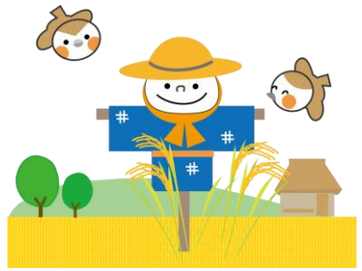
ショウガオール

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。

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 鶏肉の塩麹焼 長いもの煮物 春菊のお浸し 一口白身フライ	ごはん 味噌汁 豚肉のごま漬焼 ブ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	いりこ菜めし 味噌汁 めばるの煮付け 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	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	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	ごはん 中華スープ 八宝菜 チンゲン菜の炒め物 中華風サラダ マヨたま包み揚げ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質:13.1g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質:18.2g　食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:437kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g 脂質:7.4g　食塩相:4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:25.7g 脂質:16.8g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.0g 脂質:16.0g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:555kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.2g 脂質:17.1g　食塩相:3.6g

11月8日（月）	11月9日（火）	11月10日（水）	11月11日（木）	11月12日（金）	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	ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ きのこの炒め物 かにとｷｬﾍﾞﾂの酢の物 五目しんじょうの煮物	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 コーンコロッケ	ゆかり御飯 味噌汁 めばるのくわ焼 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	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 ねぎのぬた和え ミートボールﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	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 南瓜のそぼろ煮
ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g 脂質:17.9g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:583kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.9g 脂質:21.0g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.4g 脂質:17.0g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.0g 脂質:9.7g　食塩相:4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.9g 脂質:8.8g　食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:544kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質:18.5g　食塩相:3.2g

11月15日（月）	11月16日（火）	11月17日（水）	11月18日（木）	11月19日（金）	11月20日（土）
バターライス コンソメスープ たらのムニエル 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	菜めし 味噌汁 鶏肉の幽庵焼 春雨の炒め物 蒸しなす 焼ぎょうざ	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	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	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	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
ｴﾈﾙｷﾞｰ:587kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質:17.4g　食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.4g 脂質:15.0g　食塩相:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:566kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:26.9g 脂質:18.8g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:475kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g 脂質:12.1g　食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質:16.8g　食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.7g 脂質:12.7g　食塩相:3.3g

11月22日（月）	11月23日（火）	11月24日（水）	11月25日（木）	11月26日（金）	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	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	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	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	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 コーンコロッケ	ごはん けんちん汁 ｱﾌﾞﾗｶﾚｲの煮付け 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
ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g 脂質:19.9g　食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g 脂質:15.7g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:496kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g 脂質:10.5g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:644kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:26.4g 脂質:19.9g　食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質:13.4g　食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.8g 脂質:15.7g　食塩相:2.8g

11月29日（月）	11月30日（火）
舞茸御飯 味噌汁 さんまの蒲焼 ピーマンソテー 白菜とみつばのお浸し 厚揚げの炊き合わせ	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ いんげんの炒め物 甘酢漬け ちくわの煮物
ｴﾈﾙｷﾞｰ:580kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.3g 脂質:23.1g　食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質:17.0g　食塩相:4.1g

＊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。