

# 和泉ふれあいの家

# 2022年1月の予定表

月	火	水	木	金	土	
	4	5	6	7	8	
<b>10:30~11:00 朝の体操</b>						
午前プログラム 11:00~12:00	新春福笑い DE 初笑い	羽子板 DE 飛ばそう	新春 かるた大会	鶴亀スライダー	シューティング ゲーム	
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>						
午後プログラム 14:15~15:15	新春 かるた大会	金魚おみくじ	新春福笑い DE 初笑い	とら・虎 ダービー	取り放題ゲーム	
10	11	12	13 理美容	14	15	
<b>10:30~11:00 朝の体操</b>						
紅白玉入れ	キックボーリング	輪投げピンゴ	おそばに 置いてよ	ボールでトンネル ウクレレ	足で引っぱれ	
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>						
魚釣りゲーム	歌の会 書道 水谷先生	足でペタンク	歌の会 書道	棒倒しゲーム	歌の会	
17	18	19 理美容	20	21	22	
<b>10:30~11:00 朝の体操</b>						
キャッチボール ゲーム	お手玉射的	カップ in ピンポン	足カーリング	ペタンク	手ぬぐいシュート	
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>						
歌の会 書道 水谷先生	サイコロ ボーリング	歌の会 書道 水谷先生	輪投げ大会	歌の会 絵手紙	はらはら ダービー	
24 理美容	25	26	27	28	29	
<b>10:30~11:00 朝の体操</b>						
ピンポン坊や	バスケットボール ゲーム	サッカーゲーム PK戦	魚釣りゲーム	ぐらぐら棒倒し	コロコロピンゴ	
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>						
明日天気になあれ	お手玉すくい 大正琴	仲良しローリング ボール	鶴亀スライダー	言葉遊び 書道 水谷先生	和泉のいずみ	
31						
午前の体操						10:30~11:00
ボーリング大会						午前プログラム 11:00~12:00
午後の体操						13:45~14:15
脱出ゲーム	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~**

13日(木)・19日(水)・24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

# 2022年1月

# 和泉デイサービス予定献立表

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
 ぶりの照り焼 おせち盛り合わせ 煮しめ なます 赤飯 清し汁 干支まんじゅう I補給 -:653kcal カバク:25.8g 食塩相:3.4g	八宝菜 シュウマイ 中華サラダ フルーツ ごはん 中華スープ さつま芋入り蒸しパン I補給 -:686kcal カバク:22.7g 食塩相:3.7g	親子丼 野菜の田楽 辛子マヨネーズ和え 大学芋 清まし汁 プリン I補給 -:734kcal カバク:25.0g 食塩相:2.9g	鮭の塩焼 肉詰めいなりの炊き合わせ 白和え フルーツ 七草粥 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:593kcal カバク:27.8g 食塩相:3.3g	手ごねチーズハンバーグ ズッキーニのソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ (チョコ) I補給 -:737kcal カバク:26.1g 食塩相:3.5g	
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
さわらの幽庵焼 茶碗蒸し 車麩の煮物 チンゲンサイの和え物 ごはん 味噌汁 ようかん I補給 -:561kcal カバク:26.6g 食塩相:3.3g	チキンカレーライス プロッコリーの卵あんかけ トマトサラダ フルーツ コンソメスープ おしるこ I補給 -:699kcal カバク:19.9g 食塩相:3.5g	おでん 豚肉と玉葱の炒め物 ツナとほうれんそうの和え物 フルーツ わかめご飯 ★バナナスペシャル I補給 -:603kcal カバク:25.7g 食塩相:3.9g	鶏肉の味噌焼 揚げなす シュリンプサラダ 白菜の浅漬け ごはん けんちん汁 紅茶ケーキ I補給 -:640kcal カバク:22.8g 食塩相:3.2g	天ぷら 切干大根の炒り煮 梅肉和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ I補給 -:555kcal カバク:19.8g 食塩相:3.2g	豚丼 れんこんの炒め煮 南瓜サラダ 漬物 味噌汁 カップケーキ (カカオ) I補給 -:604kcal カバク:20.2g 食塩相:3.3g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
赤魚のねぎ味噌焼 鶏つくねの煮物 わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 清まし汁 ★ロールケーキ (バニラ) I補給 -:589kcal カバク:24.0g 食塩相:3.0g	スパゲティナポリタン アスパラのソテー 人参サラダ フルーツ コンソメスープ ★イチゴスペシャル I補給 -:631kcal カバク:18.2g 食塩相:3.6g	ホッケのみりん醤油焼き なすの味噌炒め 里芋の煮物 漬物 ちらし寿司 清まし汁 マスカットゼリー I補給 -:551kcal カバク:19.3g 食塩相:3.3g	ホキの南蛮漬 春雨のそぼろ炒め キャベツと昆布の和え物 フルーツ きのこ御飯 味噌汁 フルーツ杏仁 I補給 -:545kcal カバク:21.5g 食塩相:3.3g	手作りコロケ えんどうの卵とじ 海草サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 フチホットケーキ (メープル) I補給 -:589kcal カバク:17.3g 食塩相:3.5g	あんかけチャーハン 青菜の中華炒め ザーサイの和え物 フルーツ ワンタンスープ 人形焼き I補給 -:507kcal カバク:14.7g 食塩相:3.2g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
鶏肉のヨーグルト味噌漬け焼き ひじきの生姜煮 おくら納豆 フルーツ さつま芋ごはん 味噌汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:600kcal カバク:24.6g 食塩相:3.3g	鯖の味噌煮 茶碗蒸し 金平ごぼう フルーツ ごはん 清まし汁 フッセ I補給 -:745kcal カバク:24.1g 食塩相:2.9g	茄子ミートグラタン ポトフ きのこのバター炒め フルーツ ロールパン・レーズンパン パウムクーヘン I補給 -:622kcal カバク:15.6g 食塩相:3.1g	フライ盛合わせ 里芋のそぼろあんかけ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ (コーヒー) I補給 -:646kcal カバク:17.8g 食塩相:3.5g	梅しらすスパゲッティ ウイナーソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ ★ショコラスペシャル I補給 -:677kcal カバク:19.7g 食塩相:4.3g	天ぷら かぶの柚子風味あんかけ 赤板の酢味噌和え フルーツ ごはん 清まし汁 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I補給 -:544kcal カバク:15.7g 食塩相:3.2g
31日 (月)	・食材の都合上、献立を変更させて頂く ことがありますのでご了承下さい 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月24日は身体元気  
腸内環境を整えよう

**腸内環境を整える効果**

- 便通の改善
- ストレス緩和
- 免疫力アップ



**腸内環境を整える  
4つのポイント**

- 善玉菌を増やす
- 適度な運動
- 水分補給
- 十分な休息



**善玉菌を増やす！ 本日の食材**

- 善玉菌を含む食材
  - ・発酵食品：ヨーグルト、味噌、納豆
- 善玉菌のエサになる食材
  - ・水溶性食物繊維：さつま芋、ひじき、野菜類、納豆、きのこ
  - ・オリゴ糖：玉ねぎ、大豆（納豆）



# 2022年1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



1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)
<p>年始のためお休み</p>	<p>ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ キャベツときのこの炒め物 長いもの海苔和え コーンコロッセ</p> <p>1例キ: 578kcal 塩分: 17.8g 脂質: 18.8g 食塩相: 3.3g</p>	<p>菜飯 清まし汁 鯖の味噌煮 高野豆腐の含め煮 おくらのトッピング和え じゃが芋金平</p> <p>1例キ: 647kcal 塩分: 24.3g 脂質: 26.0g 食塩相: 4.1g</p>	<p>ごはん けんちん汁 あじの蒲焼風 がんもどきの煮物 ほうれん草の磯和え 鶏の唐揚げ</p> <p>1例キ: 557kcal 塩分: 29.3g 脂質: 20.0g 食塩相: 3.7g</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 スナッフえんどうと汁の炒め物 フロッコリーのサラダ 厚焼玉子</p> <p>1例キ: 574kcal 塩分: 24.4g 脂質: 21.1g 食塩相: 3.4g</p>	<p>ごはん 味噌汁 千キンフリッター さつま揚げとかぶの煮物 えのきのレモン風味 ホッケの塩焼き</p> <p>1例キ: 518kcal 塩分: 27.2g 脂質: 10.9g 食塩相: 3.6g</p>
1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)
<p>鮭菜飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんの炒め物 かぶの青じそ和え マヨたま包み揚げ</p> <p>1例キ: 492kcal 塩分: 21.6g 脂質: 13.3g 食塩相: 2.2g</p>	<p>ごはん 豚汁 めばるの煮付け 大根と人参の生姜醤油炒め もやしとしめじのごま酢和え れんこんはさみ揚げ</p> <p>1例キ: 492kcal 塩分: 21.1g 脂質: 12.6g 食塩相: 3.0g</p>	<p>ごはん 味噌汁 あさりの卵とじ煮 カリフラワーのしそ炒め ワカメの酢の物 ミートボールのデミグラスソース</p> <p>1例キ: 520kcal 塩分: 26.3g 脂質: 15.0g 食塩相: 3.5g</p>	<p>バターライス コンソメスープ たらこのマヨネーズ焼 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のソテー しょうまい</p> <p>1例キ: 592kcal 塩分: 21.7g 脂質: 17.8g 食塩相: 3.8g</p>	<p>ごはん 中華スープ チンジャオロース チンゲン菜の中華サラダ 白菜とかにかまの旨煮 コーンコロッセ</p> <p>1例キ: 541kcal 塩分: 22.8g 脂質: 15.1g 食塩相: 3.4g</p>	<p>ごはん 清まし汁 あじのもろみ焼 卵と野菜の炒め物 胡瓜の即席漬 ミートボールのケチャップ煮</p> <p>1例キ: 461kcal 塩分: 20.8g 脂質: 13.8g 食塩相: 2.8g</p>
1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)
<p>ごはん 味噌汁 牛肉のごぼうの炒め物 なすの利休煮 ツナと胡瓜のサラダ 一口白身フライ</p> <p>1例キ: 578kcal 塩分: 21.1g 脂質: 21.5g 食塩相: 2.9g</p>	<p>枝豆御飯 味噌汁 ますの塩麴焼 ひじきの煮物 からし和え しょうまい</p> <p>1例キ: 490kcal 塩分: 24.5g 脂質: 14.3g 食塩相: 3.8g</p>	<p>ごはん 具沢山汁 蒸し鶏の葱ソースかけ じゃが芋の煮物 7 ロック-のごまマヨ和え マヨたま包み揚げ</p> <p>1例キ: 593kcal 塩分: 22.3g 脂質: 20.2g 食塩相: 3.0g</p>	<p>ごはん 清まし汁 煮込みハンバーグ 小松菜とえびの炒め物 大根のごぶ茶漬 南瓜の煮物</p> <p>1例キ: 516kcal 塩分: 18.3g 脂質: 11.8g 食塩相: 4.2g</p>	<p>ひじき御飯 清まし汁 さわらの焼浸し 細切り昆布の煮物 ふろふき大根 さつまいもとベーコンの炒め</p> <p>1例キ: 578kcal 塩分: 21.2g 脂質: 12.9g 食塩相: 3.7g</p>	<p>ごはん 味噌汁 ポークピカタ 厚揚げの煮物 いんげんのくるみ和え コーンコロッセ</p> <p>1例キ: 650kcal 塩分: 24.2g 脂質: 27.3g 食塩相: 2.4g</p>
1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)
<p>ごはん 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ にんにくの芽の塩炒め 水菜のお浸し れんこんはさみ揚げ</p> <p>1例キ: 487kcal 塩分: 20.8g 脂質: 11.6g 食塩相: 3.6g</p>	<p>ごはん 清まし汁 鶏肉の照り焼 春雨のたらこ炒め 小松菜の干草和え 一口白身フライ</p> <p>1例キ: 530kcal 塩分: 21.9g 脂質: 16.1g 食塩相: 2.7g</p>	<p>ごはん 味噌汁 たらこの粕漬焼 南瓜のいとこ煮 フロッコリーのおかか和え 肉団子の柚子おろし</p> <p>1例キ: 506kcal 塩分: 25.7g 脂質: 6.7g 食塩相: 2.9g</p>	<p>炊き込み御飯 味噌汁 太刀魚の塩焼 はんぺんとあさりの含め煮 春菊の和え物 南瓜とベーコンの炒め物</p> <p>1例キ: 541kcal 塩分: 22.4g 脂質: 18.4g 食塩相: 4.6g</p>	<p>ごはん さつま汁 豚肉のくわ焼き 切干大根の煮物 なすの炒め物 エビシューマイ</p> <p>1例キ: 645kcal 塩分: 21.8g 脂質: 25.9g 食塩相: 3.8g</p>	<p>ゆかり御飯 味噌汁 鮭の南部焼 金平ごぼう ボン酢和え 肉野菜炒め</p> <p>1例キ: 474kcal 塩分: 26.5g 脂質: 7.9g 食塩相: 3.9g</p>
1月31日(月)	<p>* 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。</p>				
<p>ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 なすの味噌炒め もやしのナムル 春巻き</p> <p>1例キ: 648kcal 塩分: 27.3g 脂質: 22.0g 食塩相: 3.7g</p>					