



和泉ふれあいの家

2022年2月の予定表

月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	
10:30~11:00 朝の体操						
午前プログラム 11:00~12:00	取り放題ゲーム	鬼退治 シューティング ゲーム	ぐらぐら鬼退治	キャッチボール ゲーム	シューティング ゲーム	
13:45~14:15 午後の体操						
午後プログラム 14:15~15:15	キックボーリング	ボールでトンネル 節分編	節分玉入れ  豆まき	足でカーリング	カップ in ピンポン	
7	8	9	10 理美容	11	12	
10:30~11:00 朝の体操						
カーリング	ココロ ピンゴ	明日天気になあれ	脱出ゲーム	キックボーリング ウクレレ	輪投げ ピンゴ	
13:45~14:15 午後の体操						
和泉の いずみ	歌の会 書道 水谷先生	はらはら ダービー	足で引っぱれ	魚釣りゲーム	足で玉入れ	
14 理美容	15	16 理美容	17	18	19	
10:30~11:00 朝の体操						
バスケットボール ゲーム	魚釣りゲーム	カップ in ピンポン	池ポチャ ゲーム	手ぬぐいシュート	ピンポン ゲーム	
13:45~14:15 午後の体操						
棒倒しゲーム 書道 水谷先生	足でペタンク	取り放題ゲーム	開いてカード 書道 水谷先生	ココロ ピンゴ 絵手紙	言葉遊び 書道 水谷先生	
21	22	23	24	25	26	
10:30~11:00 朝の体操						
足でペタンク	おそばに 置いてよ	ボーリング	キャッチボール ゲーム	ボールでトンネル	かるた取り	
13:45~14:15 午後の体操						
脱出ゲーム	言葉遊び 大正琴	歌の会 書道	和泉の いずみ	棒倒しゲーム 書道 水谷先生	明日天気になあれ	
28	 					
午前の体操						10:30~11:00
ぐらぐら棒倒し						午前プログラム 11:00~12:00
午後の体操						13:45~14:15
歌の会	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~

10日(木)・14日(月)・16日(水)

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2月

和泉デイサービス予定献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
	とり天 なす田楽 厚焼玉子 胡瓜の酢の物 赤飯 味噌汁 エクレア I補給 -:820kcal タバコ:24.4g 食塩相:3.5g	さわらのゆずあんかけ いんげんのそぼろ炒め ほうれん草のおかか和え かぶの塩もみ ごはん 具沢山汁 ★ショコラスペシャル I補給 -:543kcal タバコ:25.5g 食塩相:3.2g	太巻き・手作りいなり寿司 鰯の塩焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツきんとん 白菜の浅漬 つみれ汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:711kcal タバコ:31.6g 食塩相:3.7g	ちゃんこ鍋風 大学芋 菜の花のからし和え フルーツ ごはん 抹茶ようかん I補給 -:570kcal タバコ:22.0g 食塩相:1.4g	山菜そば 五目しんじょの炊き合わせ 蒲鉾と胡瓜わさび和え フルーツ はんぺんチーズフライ チョコレートブッセ I補給 -:511kcal タバコ:16.4g 食塩相:4.0g
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
スパゲッティマトソース もやしのソテー にんじんとくるみのサラダ フルーツ コンソメスープ ★バナナスペシャル I補給 -:617kcal タバコ:15.8g 食塩相:3.2g	豚肉の生姜焼 青菜のソテー 長芋の梅肉和え 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 -:555kcal タバコ:19.7g 食塩相:2.9g	フライ盛合わせ 茶碗蒸し 春菊のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:613kcal タバコ:19.9g 食塩相:3.7g	カラスカレイの照り焼 厚揚げの煮物 アスパラのごま和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ★ロールケーキ (コーヒー) I補給 -:586kcal タバコ:25.8g 食塩相:3.1g	麻婆丼 かに風味焼売 ナムル フルーツ 中華コンソメスープ ミルクティープリン I補給 -:630kcal タバコ:25.8g 食塩相:2.6g	手作りコロッケ 三色いなりの煮物 ツナ胡瓜和え 白菜漬け ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ (バニラ) I補給 -:670kcal タバコ:18.9g 食塩相:3.1g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
天ぷら ブロッコリーとベーコンの炒め物 白菜のポン酢和え フルーツ 赤飯 味噌汁 チョコレート蒸しパン I補給 -:766kcal タバコ:22.5g 食塩相:4.1g	いわしと豆腐のハワイ-グ 和ソ-ス 人参ときのこのくるみ金平 ブロッコリーとトマトの彩りマリネ フルーツ 玄米ごはん 味噌汁 ようかん I補給 -:672kcal タバコ:20.4g 食塩相:3.7g	チキンカレーライス 春雨炒め 盛り合わせサラダ フルーツ コンソメスープ 抹茶ゼリー 黒蜜ソ-ス I補給 -:678kcal タバコ:17.9g 食塩相:3.3g	豚肉のごま漬焼 茶碗蒸し 南瓜の甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁 パンケーキ (メープル) I補給 -:628kcal タバコ:24.7g 食塩相:3.4g	八宝菜 しゅうまい 蒸し鶏中華サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ きなこ饅頭 I補給 -:592kcal タバコ:24.1g 食塩相:3.1g	石狩鍋 里芋の煮物 煮浸し 漬物 ごはん ★レアチーズケーキ I補給 -:496kcal タバコ:18.1g 食塩相:2.6g
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
手ごねハンバーグ ポトフ トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 フレッシュミルクケーキ I補給 -:664kcal タバコ:21.4g 食塩相:3.3g	和風きのこスパゲティ ピーマンソテー 海草サラダ フルーツ コンソメスープ ★ロールケーキ (チョコ) I補給 -:604kcal タバコ:17.8g 食塩相:2.6g	親子丼 切干大根の煮物 胡瓜の生姜和え しば漬け 味噌汁 コーヒーゼリー I補給 -:489kcal タバコ:18.8g 食塩相:3.4g	回鍋肉 えび団子の煮物 なすの揚げ浸し フルーツ ごはん 中華スープ たい焼き I補給 -:684kcal タバコ:20.8g 食塩相:3.3g	おでん 肉野菜炒め さつま芋の甘煮 かぶの浅漬 茶飯 ★いちごスペシャル I補給 -:578kcal タバコ:20.5g 食塩相:3.1g	シーフードピラフ ミートオムレツ スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ 抹茶ゼリー I補給 -:591kcal タバコ:20.6g 食塩相:3.1g
28日 (月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
豆乳鍋 大根とほたて風味の金平 きのこ和え フルーツ ごはん 抹茶のパンケーキ I補給 -:536kcal タバコ:20.4g 食塩相:2.0g	<p>・食材の都合上、献立を変更させていただきますのでご了承下さい</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>				

脳を活性化するには・・・

- ①食べ物をよく噛む
- ②適度な運動を行う
- ③リラックスする



2月15日は身体元気【脳活性化】メニューです

オレイン酸
細胞の老化予防と脳の血行促進に役立つ
オリーブオイル

ビタミンB群
エネルギーを生成し、脳や体の働きをサポートする
玄米 きのこと



ビタミンK
血液をサラサラにし、
記憶力の維持に働く
緑黄色野菜：人参 トマト
ブロッコリー 南瓜

DHA・EPA
神経細胞を再生・保護する働きをする
青魚：いわし

ビタミンE
血行を良くし、細胞の老化を防ぐ
豆腐 くるみ

2022年2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

	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月5日(土)
	ごはん 豚汁 蒸し魚のネギソースかけ 煮豆 がんもと糸昆布の煮物 ミニ千金の照り焼き 1食キ - :527kcal タンク :23.8g 脂質 :11.3g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ 酢鶏 ほうれん草ともやしの中華炒め 大根のごま酢和え しゅうまい 1食キ - :594kcal タンク :21.4g 脂質 :20.8g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め さつまいもオレンジ煮 フロッコリーのサラダ コーンコロケ 1食キ - :622kcal タンク :20.1g 脂質 :20.0g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 豚肉とアスパラの炒めもの 車麩の煮物 なすの即席漬 一口白身フライ 1食キ - :503kcal タンク :22.5g 脂質 :14.5g 食塩相:3.4g	わかめ御飯 味噌汁 たら野菜あんかけ 大根の小えびの炒め物 長芋のおかか和え マヨたま包み揚げ 1食キ - :431kcal タンク :22.2g 脂質 :6.4g 食塩相:3.5g
	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)
ごはん 具沢山汁 鶏肉のきじ焼 里芋の白煮 おくらのお浸し れんこんはさみ揚げ 1食キ - :541kcal タンク :20.6g 脂質 :17.1g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 かれいの野菜蒸し アスパラベーコン炒め ほうれん草の干草和え さつまいものレモン煮 1食キ - :517kcal タンク :23.8g 脂質 :10.3g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 あじの蒲焼風 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜の柚子香和え 焼き餃子 1食キ - :505kcal タンク :24.3g 脂質 :10.5g 食塩相:2.5g	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 かぶと油揚げの煮物 フロッコリーのくるみ和え ホッケのみりん醤油焼き 1食キ - :584kcal タンク :30.6g 脂質 :17.9g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 めばるの塩麹焼 はんぺんの煮物 水菜のわさび和え ミートボールのケチャップ煮 1食キ - :472kcal タンク :28.0g 脂質 :7.0g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 なすの揚げ浸し 春菊のお浸し 筑前煮 1食キ - :621kcal タンク :23.5g 脂質 :26.7g 食塩相:3.1g
2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)
ごはん 味噌汁 白菜と豚バラの重ね煮 きのごソテー ツナ胡瓜和え 一口白身フライ 1食キ - :592kcal タンク :19.1g 脂質 :26.9g 食塩相:3.1g	しらすわかめ御飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 小松菜としらすの炒め物 胡瓜の昆布茶漬け コーンコロケ 1食キ - :550kcal タンク :18.0g 脂質 :20.0g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 ぶり大根 ピーナツ和え かぶの浅漬け ミートボールデミグラスソース 1食キ - :538kcal タンク :24.5g 脂質 :17.5g 食塩相:3.4g	ごはん 中華スープ かに玉 チンゲン菜の中華炒め ささみのドレッシング和え 春巻き 1食キ - :568kcal タンク :20.0g 脂質 :21.2g 食塩相:3.2g	鮭菜めし 味噌汁 あじの生姜煮 南瓜のいとこ煮 大根のゆずポン酢和え マヨたま包み揚げ 1食キ - :513kcal タンク :23.0g 脂質 :7.4g 食塩相:3.5g	ごはん かきたま汁 豆腐ハンバーグ いんげんの炒めもの 梅和え 肉野菜炒め 1食キ - :473kcal タンク :19.9g 脂質 :13.3g 食塩相:3.3g
2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)
枝豆御飯 味噌汁 赤魚のけんちん蒸し もやしと小エビの炒め物 ごま和え コーンコロケ 1食キ - :519kcal タンク :24.3g 脂質 :13.1g 食塩相:3.5g	ごはん けんちん汁 さわらの煮付け なすの味噌炒め ひじきのしそ風味和え れんこんはさみ揚げ 1食キ - :574kcal タンク :22.4g 脂質 :18.4g 食塩相:3.4g	炊き込み御飯 清まし汁 鯖の南部焼 大根の酢の物 白菜とベーコン炒めもの 長いものくずあんかけ 1食キ - :610kcal タンク :21.7g 脂質 :24.4g 食塩相:3.3g	ゆかり御飯 味噌汁 アジのみりん漬け焼き 厚揚げバター醤油炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し 肉団子の柚子おろし 1食キ - :481kcal タンク :24.7g 脂質 :11.9g 食塩相:3.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 切り昆布の煮物 キャベツとカニカマの和え物 一口白身フライ 1食キ - :530kcal タンク :22.9g 脂質 :18.4g 食塩相:3.4g	ごはん 春雨スープ チンジャオロース フロッコリーのホタテ風味あん チンゲン菜の中華サラダ かに風味しゅうまい 1食キ - :480kcal タンク :22.9g 脂質 :10.0g 食塩相:3.4g
2月28日(月)					
ごはん 中華スープ いかのチリソース ビーフン炒め もやしのナムル 焼き餃子 1食キ - :564kcal タンク :23.8g 脂質 :12.3g 食塩相:3.0g					

* 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。