

和泉ふれあいの家 2022年4月の予定表

月	火	水	木	金	土
	10:30～11:00 朝の体操				
	午前プログラム 11:00～12:00			お手玉射的	ピンポンゲーム
	13:45～14:15 午後の体操				
	午後プログラム 14:15～15:15			魚釣りゲーム	足カーリング
4	5	6	7	8	9
10:30～11:00 朝の体操					
脱出ゲーム	ピン倒し	池ポチャ	キャッチボール ゲーム	輪投げ	サイコロ ボーリング
13:45～14:15 午後の体操					
足引っぱれ	開いてカード 書道	ぐらぐら棒倒し	お手玉取り 書道	仲良しローリング ボール	鶴亀スライダー
11	12	13	14 理美容	15	16
10:30～11:00 朝の体操					
キックボーリング	カーリング	開いてカード	ボールでトンネル	ボーリング	コロコロビンゴ
13:45～14:15 午後の体操					
春〇×クイズ 書道	カップin ピンポン	明日天気になあれ	手ぬぐいシュート	お手玉棒倒しゲーム 絵手紙	かるた取り
18	19	20 理美容	21	22	23
10:30～11:00 朝の体操					
おそばに 置いてよ	輪投げ	シューティング ゲーム	魚釣りゲーム	取り放題 ゲーム	お手玉すくい
13:45～14:15 午後の体操					
ぐらぐら棒倒し	お手玉取りゲーム 大正琴	言葉遊び 書道	キャッチボール ゲーム	足で玉入れ	コロコロビンゴ 書道
25 理美容	26	27	28	29	30
10:30～11:00 朝の体操					
ペタンクゲーム	取り放題ゲーム	魚釣りゲーム	ボーリング	サイコロ ボーリング	ぐらぐら棒倒し
13:45～14:15 午後の体操					
仲良しローリング ボール	キックボーリング	脱出ゲーム	お手玉 棒倒しゲーム	言葉あそび 書道	脱出ゲーム

午後の自主活動

月	火	水	木	金	土
麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15
塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45

～理美容～
日程：14（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

2022年4月

和泉デイサービス予定献立表

				1日（金）	2日（土）
				ますの塩麴焼 さつま揚げの甘辛炒め 若竹煮 フルーツ 赤飯 味噌汁 きなこ饅頭 I初値 -:610kcal ﾀﾊﾞｸ:25.2g 食塩相:3.3g	あさりの深川飯 里芋の炊き合わせ 野菜の田楽 しろ菜のわさび和え 清まし汁 ようかんロール I初値 -:598kcal ﾀﾊﾞｸ:23.6g 食塩相:2.7g
4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）	9日（土）
回鍋肉 ビーフンソテー わかめの生姜和え フルーツ ごはん ワンタンスープ 抹茶ようかん I初値 -:606kcal ﾀﾊﾞｸ:20.6g 食塩相:4.7g	鮭の塩焼 茶碗蒸し 肉じゃが フルーツ ごはん 味噌汁 むしばん（あずき） I初値 -:630kcal ﾀﾊﾞｸ:30.3g 食塩相:3.5g	さわらの大葉味噌焼 三色いなりの煮物 ほうれん草の煮浸し 漬物 ごはん 清まし汁 フルーツ杏仁 I初値 -:511kcal ﾀﾊﾞｸ:24.6g 食塩相:3.2g	茹で豚 茗荷香る香味だれ きのこの炒り豆腐 胡瓜と人参の麴漬け フルーツ ひじき御飯 味噌汁 ★ショコラスペシャル I初値 -:711kcal ﾀﾊﾞｸ:23.2g 食塩相:3.3g	和風スパゲティ アスパラのソテー 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ コンソメスープ コーヒーゼリー I初値 -:479kcal ﾀﾊﾞｸ:16.3g 食塩相:2.3g	めばるの煮付け 高野豆腐の煮物 菜の花の辛し和え 漬物 ちらし寿司 清まし汁 抹茶ｸﾘｰﾑ ﾀﾞｲﾅﾐｯｸ I初値 -:478kcal ﾀﾊﾞｸ:25.6g 食塩相:3.4g
11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）	16日（土）
麻婆丼 蟹風味シュウマイ 春雨サラダ フルーツ 味噌汁 ★イチゴスペシャル I初値 -:680kcal ﾀﾊﾞｸ:22.5g 食塩相:3.0g	手作りコロッケ ブロッコリーの卵あんかけ トマトサラダ 胡瓜の梅肉和え ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー I初値 -:605kcal ﾀﾊﾞｸ:17.7g 食塩相:3.4g	手ごねハンバーグ えび団子の煮物 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初値 -:691kcal ﾀﾊﾞｸ:24.9g 食塩相:3.3g	豚肉の生姜焼 なすのそぼろあん 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I初値 -:680kcal ﾀﾊﾞｸ:25.1g 食塩相:3.3g	天ぷら 卵豆腐 ささみとオクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ようかん I初値 -:609kcal ﾀﾊﾞｸ:20.4g 食塩相:2.9g	アスパラの照り焼 車麴の煮物 なめたけ和え フルーツ 赤飯 清まし汁 ★ロールケーキ（バニラ） I初値 -:545kcal ﾀﾊﾞｸ:22.1g 食塩相:2.9g
18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）	23日（土）
たらもの西京焼 茶碗蒸し マカロニサラダ フルーツ 菜めしご飯 清まし汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I初値 -:507kcal ﾀﾊﾞｸ:23.7g 食塩相:3.3g	ピラフ ミートオムレツ 人参サラダ フルーツ コンソメスープ バウムクーヘン I初値 -:600kcal ﾀﾊﾞｸ:18.6g 食塩相:3.4g	スパゲティナポリタン きのこソテー スナッPEndウとツナのサラダ フルーツ かき玉スープ ベルギーワッフル I初値 -:687kcal ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:2.8g	牛肉と筍の炒め物 かぶのかにくずあん かまぼこの山葵和え フルーツ ごはん 中華スープ チョコレートケーキ I初値 -:562kcal ﾀﾊﾞｸ:19.3g 食塩相:3.3g	焼アジの葱塩だれ 鶏つくねの煮物 大学芋 浅漬 ごはん けんちん汁 ★バナナスペシャル I初値 -:663kcal ﾀﾊﾞｸ:22.8g 食塩相:3.3g	天ぷら はんぺんの卵とし 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 レモンケーキ I初値 -:582kcal ﾀﾊﾞｸ:21.3g 食塩相:3.2g
25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）
チキンカツ 五目しんじょの煮物 白菜と昆布の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I初値 -:642kcal ﾀﾊﾞｸ:21.5g 食塩相:3.5g	鯖の味噌煮 切干大根の炒り煮 磯和え フルーツ ごはん 清まし汁 ★ロールケーキ（コーヒー） I初値 -:609kcal ﾀﾊﾞｸ:21.6g 食塩相:3.3g	八宝菜 しゅうまい ザーサイの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ミルクティーゼリー I初値 -:583kcal ﾀﾊﾞｸ:22.5g 食塩相:3.3g	ホキの南蛮漬 京風しゅうまいの煮物 小松菜のおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I初値 -:524kcal ﾀﾊﾞｸ:20.6g 食塩相:3.4g	ポークカレーライス アスパラ炒め トマトとツナのサラダ バナナはちみつヨーグルト コンソメスープ メープルパンケーキ I初値 -:667kcal ﾀﾊﾞｸ:19.0g 食塩相:3.6g	鶏肉の照り焼き 揚げなす ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 人形焼き I初値 -:676kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:2.8g

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。

4月7日は身体元気メニュー
【しっかりとした体を作ろう】

- ①バランスの良い食事を摂る
- ②適度な運動をする
- ③趣味・好きな事を積極的に行う



たんぱく質

筋肉や血液をつくる

肉 魚 卵
大豆製品 乳製品

ビタミンD

骨や筋肉を強くする



魚 きのこと 卵

炭水化物

体を動かすエネルギーとなる

御飯 パン 麺

カルシウム

骨や歯をつくる

乳製品 魚 大豆製品
緑黄色野菜

2022年4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

4月 				4月1日(金) ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜としらすの炒め物 アスパラのごま和え コーンコロッセ I和キ - :514kcal タンパク :16.9g 脂質 :13.3g 食塩相:3.6g	4月2日(土) わかめご飯 味噌汁 メンチカツ さつまいもの煮物 ツナ胡瓜和え 卵焼 I和キ - :626kcal タンパク :18.2g 脂質 :19.7g 食塩相:3.5g
4月4日(月) ごはん 味噌汁 かれいの野菜蒸し さつま芋の甘煮 小松菜の和え物 なすのそぼろ炒め I和キ - :530kcal タンパク :23.7g 脂質 :9.9g 食塩相:3.3g	4月5日(火) ごはん 味噌汁 すき焼き風 里芋のごまがらめ 胡瓜の梅和え マヨたま包み揚げ I和キ - :531kcal タンパク :23.6g 脂質 :13.6g 食塩相:3.5g	4月6日(水) 鮭菜めしごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 いんげんとベーコン炒め かぶの塩昆布和え れんこんはさみ揚げ I和キ - :564kcal タンパク :20.9g 脂質 :20.2g 食塩相:4.0g	4月7日(木) ごはん わかめスープ 鯖の幽庵焼 里芋の白煮 フロッコリーのおかか和え 青菜と豚肉の炒め I和キ - :464kcal タンパク :23.8g 脂質 :10.4g 食塩相:3.3g	4月8日(金) ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 れんこんの炒め物 ふきと油揚げの煮物 魚の塩焼 I和キ - :529kcal タンパク :25.1g 脂質 :14.8g 食塩相:3.4g	4月9日(土) ごはん 味噌汁 ポークピカタ 蒸しなすのポン酢和え 白菜のゆかり和え 一口魚フライ I和キ - :512kcal タンパク :24.4g 脂質 :13.4g 食塩相:3.8g
4月11日(月) ごはん コンソメスープ 魚のムニエル さつまいもオレンジ煮 カリフラワーのサラダ コーンコロッセ I和キ - :593kcal タンパク :22.6g 脂質 :15.9g 食塩相:2.2g	4月12日(火) 菜めし 味噌汁 ぶりの照り焼 筑前煮 かぶのゆかり和え 卵焼 I和キ - :555kcal タンパク :28.2g 脂質 :18.7g 食塩相:3.4g	4月13日(水) ごはん 味噌汁 あじの蒲焼風 アスパラソテー エノキ茸のレモン風味 肉団子のケチャップ煮 I和キ - :487kcal タンパク :25.4g 脂質 :11.5g 食塩相:3.4g	4月14日(木) ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛煮 高野豆腐の煮物 カリフラワーの甘酢漬け スタッフインドウと豚肉の塩昆布炒め I和キ - :536kcal タンパク :25.3g 脂質 :16.4g 食塩相:3.9g	4月15日(金) じゃこ菜めし御飯 野菜汁 たらこの粕漬け焼 れんこんの甘辛炒め 白菜の即席漬 肉団子の柚子おろし I和キ - :494kcal タンパク :26.5g 脂質 :9.1g 食塩相:3.3g	4月16日(土) ごはん 味噌汁 鶏肉のごま漬焼 きのこの当座煮 かぶのゆず和え ほうれん草と卵のソテー I和キ - :482kcal タンパク :21.0g 脂質 :16.0g 食塩相:3.5g
4月18日(月) ごはん 清まし汁 豚肉の味噌漬け焼 大根のかにあんかけ ほうれん草のなめたけ和え 一口魚フライ I和キ - :535kcal タンパク :22.2g 脂質 :16.1g 食塩相:3.4g	4月19日(火) ごはん けんちん汁 さわらの野菜あんかけ 里芋の煮物 いんげんのくるみ和え れんこんはさみ揚げ I和キ - :575kcal タンパク :24.5g 脂質 :15.8g 食塩相:2.6g	4月20日(水) ごはん コンソメスープ チキンソテーマトソース キャベツとえびのサラダ 大根の梅和え さつまいもの炒め物 I和キ - :551kcal タンパク :20.7g 脂質 :17.5g 食塩相:3.6g	4月21日(木) ゆかりご飯 味噌汁 鯖の竜田焼 青菜の炒め物 アスパラのピーナツ和え しゅうまい I和キ - :572kcal タンパク :24.0g 脂質 :20.8g 食塩相:4.6g	4月22日(金) ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め 南瓜のいとし煮 ほうれん草のドレッシング和え マヨたま包み揚げ I和キ - :613kcal タンパク :22.6g 脂質 :18.1g 食塩相:2.8g	4月23日(土) バターライス コンソメスープ 鮭のきのこクリームソース ほうれん草と卵の炒めもの キャベツの辛子和え ミートボールミックス煮込み I和キ - :582kcal タンパク :30.6g 脂質 :18.7g 食塩相:4.3g
4月25日(月) 筍御飯 味噌汁 めばるの塩麹焼 もやしとえびの炒め物 きゃべつのポン酢和え ミニチキンの照り焼き I和キ - :486kcal タンパク :26.7g 脂質 :12.2g 食塩相:4.0g	4月26日(火) ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め フロッコリーと蟹カマの炒め煮 しろ菜のわさび和え 南瓜のサラダ I和キ - :571kcal タンパク :21.3g 脂質 :19.4g 食塩相:3.4g	4月27日(水) ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 えのきとオクラの和え物 スタッフインドウと豚肉の塩昆布炒め しゅうまい I和キ - :590kcal タンパク :27.5g 脂質 :18.0g 食塩相:4.6g	4月28日(木) ごはん 清まし汁 キャベツと豚バラの重ね煮 なすの味噌炒め 大根の柚子和え ジャーマンポテト I和キ - :656kcal タンパク :19.5g 脂質 :31.1g 食塩相:3.4g	4月29日(金) ごはん 中華スープ チンジャオロース 青菜の中華炒め 胡瓜の昆布茶漬け 春巻き I和キ - :542kcal タンパク :25.2g 脂質 :17.7g 食塩相:2.9g	4月30日(土) ごはん 豚汁 さわらの焼浸し 卵と野菜の炒め物 菜の花の和え物 厚揚げ生姜醤油かけ I和キ - :558kcal タンパク :28.2g 脂質 :19.7g 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。

