和泉ふれあいの家

2022年８月の予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6　夏祭りプログラム
朝の体操					
ぐらぐら 棒倒し	コロコロビンゴ	ボールDEトンネル	おそばにおいてよ	金魚すくい	お祭りカーリング
足で引っぱれ	取り放題ゲーム	はらはら ダービー	バスケットボール ゲーム	シューティング ゲーム	輪投げ
8	9	10	11　理美容	12	13
朝の体操					
キャッチボール ゲーム	脱出ゲーム	サイコロ ボーリング	手ぬぐい シュート	池ポチャゲーム	バスケットボール ゲーム
	午後の体操				
キックボトル ゲーム	歌の会 書道	いずみの泉	カーリング	言葉遊び 絵手紙	かるた取り
15	16	17　理美容	18	19	20
朝の体操					
ピンポンゲーム	足でペタンク	紅白玉入れ	ボーリング	鶴亀スライダー	足ボーリング
	午後の体操				
歌の会 書道	お手玉すくい	言葉遊び 書道	ピンポンゲーム	コロコロビンゴ	お手玉棒倒し
22　理美容	23	24	25	26	27
朝の体操					
コロコロビンゴ	明日天気になあれ	手で引っぱれ	輪投げ	サイコロ ボーリング	シューティング ゲーム
	午後の体操				
おそばに 置いてよ	魚釣りゲーム	棒倒しゲーム	開いてカード	言葉遊び 書道	はらはら ダービー
29	30	31			
朝の体操					
足でペタンク	池ポチャ	魚釣りゲーム			
午後の体操					
カルタ取り	言葉遊び 大正琴	ライン玉入れ			

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～
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

2022年8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）
中華丼 かに風味焼売 ナムル フルーツ杏仁 中華スープ	銀カレイの照り焼 五目しんじょの炊き合わせ 変わり奴 漬物 赤飯　味噌汁	ますの塩麹焼 ピーマンソテー 白菜のゆず浸し 漬物 ごはん　具沢山汁	ホキの南蛮漬 ウインナーソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん　味噌汁	夏祭りお楽しみ メニュー 	
カステラ	バウムクーヘン	ミルクティープリン	★いちごスペシャル		
ｴﾈﾙｷﾞｰ:596kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:605kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g　食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:493kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g　食塩相:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:609kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g　食塩相:3.4g		

8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
冷したぬきそば 人参しりしり 厚揚げ生姜醤油かけ フルーツ 大学芋	豚肉の天ぷら　おろしポン酢 里芋の照り煮 ささみ和え フルーツ ごはん　味噌汁	鶏だんごと夏野菜のトマト煮 スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん　コンソメスープ	鮭の塩焼 ゆず風味真丈の煮物 キャベツの塩昆布和え フルーツ ちらし寿司　清まし汁	酢鶏 えび風味焼売 春雨サラダ フルーツ ごはん　中華スープ	魚の照り煮 五目ビーフン 海草サラダ フルーツ ごはん　味噌汁
★ロールケーキ（チョコ）	牛乳ﾌﾟﾘﾝ	黒糖まんじゅう	レモンケーキ	コーヒーゼリー	抹茶ようかん
ｴﾈﾙｷﾞｰ:689kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.6g　食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:731kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:26.8g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:635kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g　食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:582kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:29.2g　食塩相:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:662kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.2g　食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g　食塩相:3.3g

15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
太刀魚の塩焼 三色いなりの煮物 隠元のくるみ和え 漬物 赤飯　味噌汁	さばの味噌煮 大根と油揚げの煮物 チンゲンサイのお浸し 人参サラダ ごはん　清まし汁	麻婆豆腐丼 しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル フルーツ わかめスープ	冷やし中華 ひじきサラダ 小松菜のわさび和え フルーツ 冬瓜とあさりの煮物	豚肉とトマトの生姜焼き 人参のおかか炒め おくら長芋納豆の和え物 フルーツ ごはん　きのこの味噌汁	梅しらすスパゲッティ さつまいもオレンジ煮 きのこサラダ フルーツ コンソメスープ
紅茶ゼリー生クリーム添え	★ロールケーキ（コーヒー）	ようかんロール	抹茶ゼリー	きなこ饅頭	★ショコラスペシャル
ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:613kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.6g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:631kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.5g　食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:603kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.2g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:642kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g　食塩相:3.4g

22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
牛肉のみぞれ煮 大豆とひじきの煮物 たたき胡瓜 フルーツ ごはん　つみれ汁	そうめん 野菜の田楽 枝豆豆腐 わかめの生姜和え とり天	キーマカレー ほうれん草とハムの炒め物 トマトサラダ フルーツ コンソメスープ	回鍋肉 春巻き モロヘイヤの梅和え フルーツヨーグルト ごはん　中華スープ	ミートソーススパゲティ 大根のかに風味あんかけ ミモザサラダ フルーツ きのこスープ	鶏肉のピカタ ほうれん草のソテー コーンサラダ フルーツ ごはん　味噌汁
ところてん	栗まんじゅう	カステラドーナツ	黒糖ケーキ	★ロールケーキ（バニラ）	コーヒー牛乳プリン
ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g　食塩相:4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g　食塩相:5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:641kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.2g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:700kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.7g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:590kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.2g　食塩相:4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:594kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g　食塩相:2.6g

29日（月）	30日（火）	31日（水）
天ぷら 厚焼玉子 いんげんの辛し和え フルーツ ごはん　味噌汁	揚げ魚のおろし煮 冬瓜のそぼろあんかけ えのきとオクラの和え物 フルーツ ごはん　清まし汁	冷しきつねうどん 絹さやの卵とじ ｷｬﾍﾞﾂのしそ風味和え フルーツ 大学芋
抹茶ゼリー　黒蜜ｿｰｽ	ようかん	★バナナスペシャル
ｴﾈﾙｷﾞｰ:602kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g　食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:571kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.2g　食塩相:3.5g

・食材の都合上、献立を変更させて頂く事がありますのでご了承ください

19日は身体元気メニュー

生姜

ジンゲロール
ショウガオール
血行を促進する

トマト
人参

β-カロテン
抗酸化作用で血管の硬化を予防する

きのこ

食物繊維
悪玉コレステロールや血糖の値を下げる

納豆

ナットウキナーゼ
血栓を溶かす効果がある

おくら
長芋

ムチン
悪玉コレステロールの値を下げる

血液の働き

からだに栄養素や酸素を運び、代謝をつかさどる健康の要です。
細菌からからだを守ったり体温の維持にも重要な働きをしています。

2022年8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

8月1日（月）	8月2日（火）	8月3日（水）	8月4日（木）	8月5日（金）	8月6日（土）
わかめ御飯 味噌汁 鮭の塩焼 冬瓜のゆずあんかけ 人参サラダ 肉野菜炒め	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ しそ風味和え ポテトサラダ がんもの煮物	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ビーフン炒め 隠元のくるみ和え コーンコロッケ	鮭菜飯ごはん 味噌汁 かに玉 炒り鶏 ひじきのしそ風味和え はんぺんフライ	ごはん 清まし汁 さばの塩焼 南瓜の甘煮 小松菜の煮浸し そら豆と干しえびの炒め物	ごはん 中華スープ チンジャオロース 焼売 花野菜サラダ セロリとツナのピリ辛炒め
ｴﾈﾙｷﾞｰ:467kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:25.1g 脂質:10.8g　食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:634kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質:26.0g　食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:597kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g 脂質:18.3g　食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:557kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.4g 脂質:17.4g　食塩相:3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質:19.6g　食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.2g 脂質:17.4g　食塩相:3.3g
8月8日（月）	**8月9日（火）**	**8月10日（水）**	**8月11日（木）**	**8月12日（金）**	**8月13日（土）**
ごはん 清まし汁 メバルの照り焼 ほうれん草とエリンギの炒め物 小松菜のごまよごし 揚げぎょうざ	ゆかりごはん 清まし汁 ホッケのみりん醤油焼き 揚げなす わかめと長ねぎのぬた 肉団子のゆずおろし	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 糸昆布と南瓜の煮物 きゅうりの浅漬け 厚揚げと野菜の煮物	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 大根と人参の生姜醤油炒め 春雨の和え物 冬瓜とつくねの煮物	バターライス コンソメスープ たらのムニエル ポトフ かぶとにんじんのマリネサラダ ブロッコリーとベーコンのソテー	菜めし 味噌汁 豚肉とピーマンの塩炒め れんこんの甘辛炒め 夏野菜のポテトサラダ はんぺんフライ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:448kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g 脂質:11.4g　食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:520kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.1g 脂質:17.9g　食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.2g 脂質:16.1g　食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.1g 脂質:17.2g　食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.0g 脂質:17.0g　食塩相:4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:593kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g 脂質:20.7g　食塩相:4.0g
8月15日（月）	**8月16日（火）**	**8月17日（水）**	**8月18日（木）**	**8月19日（金）**	**8月20日（土）**
ごはん 中華スープ 家常豆腐 白菜とホタテ風味の旨煮 ほうれん草の梅和え 春巻き	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 ポテトサラダ もやしとえびの和え物 五目しんじょうの煮物	ピースごはん 味噌汁 さわらの照り焼 カリフラワーの酢漬 青菜のおかか和え 肉じゃが	ごはん 味噌汁 あじの竜田焼き 筍ときくらげのオイスター炒め 人参サラダ 肉団子のケチャップ煮	炊き込み御飯 味噌汁 揚げ鮭のマリネ きのこソテー 白菜と油揚げの和えもの 焼き豆腐の煮物	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 えび団子の煮物 春雨サラダ 魚の塩焼
ｴﾈﾙｷﾞｰ:650kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.6g 脂質:24.8g　食塩相:3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:605kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.0g 脂質:23.0g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:517kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.5g 脂質:12.1g　食塩相:3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:27.1g 脂質:15.0g　食塩相:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:527kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:27.3g 脂質:14.8g　食塩相:4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g 脂質:16.4g　食塩相:3.6g
8月22日（月）	**8月23日（火）**	**8月24日（水）**	**8月25日（木）**	**8月26日（金）**	**8月27日（土）**
ごはん 豚汁 白身フライ 車麩の煮物 白菜の塩昆布和え 肉団子のデミグラスソース	ごはん 味噌汁 さわらの幽庵焼 揚げ茄子のお浸し ほうれん草のごま和え マヨたま包み揚げ	ごはん かきたま汁 豚肉のバーベキュー炒め 筍とふきの土佐煮 おくらときのこのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ジャーマンポテト	ごはん けんちん汁 鯖の生姜煮 大根と油揚げの炒め物 隠元のピーナツ和え シュウマイ	ごはん 野菜汁 鶏肉の山椒焼 ひじきの煮物 キャベツのごま醤油和え 一口白身フライ	ごはん 味噌汁 めばるの煮付け わかめの煮浸し じゃがいもの炒め物 揚げぎょうざ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g 脂質:17.8g　食塩相:3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:559kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.4g 脂質:20.3g　食塩相:3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質:15.8g　食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:626kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g 脂質:27.2g　食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:504kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質:17.3g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質:10.7g　食塩相:3.6g
8月29日（月）	**8月30日（火）**	**8月31日（水）**			
ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 チンゲン菜の炒め物 もやしとオクラの中華和え かに風味焼売	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの 揚げなす 小松菜のごま和え 高野豆腐の煮物	ごはん 味噌汁 タラと豆腐の揚げ出し　夏野菜添え 里芋の煮物 かぶ浅漬 コーンコロッケ			
ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:25.3g 脂質:16.9g　食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g 脂質:21.5g　食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.1g 脂質:15.4g　食塩相:3.6g			

＊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。