

和泉ふれあいの家 2022年9月の予定表

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3		
		10:30~11:00 朝の体操				
		午前プログラム 11:00~12:00	バスケットボール ゲーム	ボールでトンネル	お手玉取り	
		13:45~14:15 午後の体操				
		午後プログラム 14:15~15:15	足で引っぱれ	カーリング	キックボーリング	
5	6	7	8 理美容	9	10	
10:30~11:00 朝の体操						
脱出ゲーム	キャッチボール ゲーム	輪投げゲーム	おそばに置いてよ	取り放題ゲーム	足でペタンク	
13:45~14:15 午後の体操						
サイコロ ボーリング	歌の会	魚釣りゲーム	明日天気になあれ	言葉遊び 絵手紙	カーリング	
12	13	14	15	16	17	
10:30~11:00 朝の体操						
手ぬぐいシュート	和泉のいずみ	足でペタンク	ボールでトンネル	かるた取り	ぐらぐら棒倒し	
13:45~14:15 午後の体操						
魚釣りゲーム 書道	足ボーリング	歌の会	ピンポンゲーム	すごろくゲーム	ココロビンゴ	
19 敬老の日	20	21 理美容	22	23	24	
10:30~11:00 朝の体操						
鶴亀スライダー	シューティング ゲーム	棒倒しゲーム	ココロビンゴ	魚釣りゲーム	キャッチボール ゲーム	
13:45~14:15 午後の体操						
♪ 敬老お楽しみ会	歌の会 書道	輪投げ	キックボトル ゲーム	歌の会 書道	サッカーゲーム PK戦	
26 理美容	27	28	29	30		
10:30~11:00 朝の体操						
ボールでトンネル	明日天気になあれ	かるた取り	お手玉すくい	ぐらぐら棒倒し		
13:45~14:15 午後の体操						
足でペタンク	足カーリング	和泉のいずみ	池ポチャゲーム	ココロビンゴ		

午後の自主活動

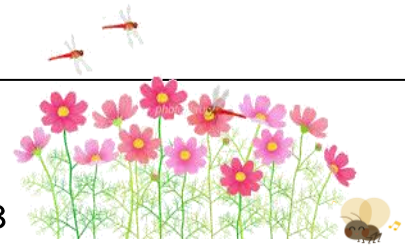
月	火	水	木	金	土
麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15
塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45

~理美容~日程~

8日(木)・21日(水)・26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9月


和泉デイサービス予定献立表


		1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	
		天ぷら 厚焼玉子 ピーナツ和え 浅漬 赤飯 味噌汁 牛乳プリン I補給 -:634kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:20.9g 食塩相:3.7g</small>	豚肉の冷しゃぶ なすの田楽 ツナサラダ 漬物 ごはん 清まし汁 レモンケーキ I補給 -:639kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.0g 食塩相:2.8g</small>	ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:612kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:19.8g 食塩相:3.8g</small>	
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
中華丼 春巻き ナムル フルーツ 春雨スープ ★バナナスPECIAL I補給 -:689kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.2g 食塩相:3.4g</small>	赤魚の竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 大学芋 漬物 ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー I補給 -:593kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:19.6g 食塩相:3.0g</small>	肉うどん 大根とツナのサラダ 梅和え フルーツ ブロッコリーとえびの炒め物 ところてん I補給 -:510kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:20.9g 食塩相:3.9g</small>	ポークカレー キャベツソテー トマトサラダ フルーツ きのことスープ 塩まんじゅう I補給 -:658kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:17.8g 食塩相:3.3g</small>	さんまの塩焼き 大根とあさりの含め煮 キャベツの酢の物 漬物 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:612kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:3.2g</small>	豚肉のバーベキュー炒め えび団子の煮物 なます フルーツきんとん ごはん 清まし汁 ミルクティープリン I補給 -:618kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:2.1g</small>
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
からすがれいのおろし煮 冬瓜のそぼろあんかけ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 ようかん I補給 -:534kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:24.3g 食塩相:2.9g</small>	ホキの南蛮漬 がんもどきの煮物 塩昆布和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:637kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:24.1g 食塩相:3.0g</small>	とり天 揚げなす 小松菜のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:609kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:21.2g 食塩相:3.5g</small>	天津飯 かに風味焼売 春雨サラダ フルーツ わかめスープ むしばん(栗) I補給 -:657kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:17.8g 食塩相:3.1g</small>	鶏肉のスタミナ焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え フルーツ 赤飯 清まし汁 抹茶プリン I補給 -:567kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.8g 食塩相:3.3g</small>	メバルの塩麹焼 スパゲティソテー オクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:521kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.2g 食塩相:3.7g</small>
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
天ぷら ぶりの照り焼き 里芋のごまよごし フルーツ さつま芋御飯 清まし汁 上用まんじゅう I補給 -:717kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.0g 食塩相:3.2g</small>	シーフードピラフ ブロッコリーの卵あんかけ きのことサラダ フルーツ コンソメスープ バウムクーヘン I補給 -:523kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:18.4g 食塩相:3.4g</small>	カラスカレイの照り焼 南瓜の甘煮 白菜の柚子和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★イチゴSPECIAL I補給 -:522kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:20.0g 食塩相:2.6g</small>	鶏肉のフリッター 厚焼玉子 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん 清まし汁 カステラドーナツ I補給 -:607kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.5g 食塩相:3.5g</small>	鮭の照り焼き 根菜の煮物 小松菜のくるみ和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 おはぎ I補給 -:532kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:2.9g</small>	豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 アスパラのごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ I補給 -:618kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:23.7g 食塩相:2.8g</small>
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	
鶏肉の生姜煮 キャベツのそぼろ炒め 長いもの磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 レモンゼリー I補給 -:514kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:19.0g 食塩相:3.0g</small>	梅しらすスパゲッティ ジャーマンポテト ささみと水菜のサラダ フルーツ コンソメスープ ベルギーワッフル I補給 -:537kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:19.4g 食塩相:3.7g</small>	味噌汁 ストップ!ドゥとベーコン炒め物 ひじき入りごまドレサラダ りんごの黒糖煮 ごはん <small>豚バラ肉と大根の醤油煮</small> きなこ饅頭 I補給 -:713kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:2.6g</small>	チキンカツ 野菜の煮物 わかめの生姜和え 浅漬 ごはん 味噌汁 ★コーヒーサンド(モカ) I補給 -:687kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:22.2g 食塩相:3.3g</small>	ジャージャーメン きくらげの卵の中華炒め 春雨サラダ フルーツ 中華スープ 紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:360kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:14.8g 食塩相:3.7g</small>	


9月28日は身体元気メニューです


～アンチエイジングに効果的な栄養素・食材～

ビタミンC

キャベツ
 皮膚や粘膜の健康を維持し
 肌にハリを持たせる

ミネラル

ひじき ごま 黒糖
 身体の機能を維持する
 ことや調節する

ポリフェノール

りんご
 動脈硬化など生活習慣病
 予防に役立つ

たんぱく質

豚肉 大豆
 筋肉・血液・肌を作る

ビタミンB群

豚肉 麴
 整腸作用や美肌効果

アンチエイジングのメリット

- ①健康な身体を維持できる
- ②疲れにくくなる
- ③若々しくいられる

2022年9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

		9月1日(木)		9月2日(金)		9月3日(土)	
		ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 ささみと胡瓜の中華和え マヨたま包み揚げ Iカロリー:581kcal タンパク:28.4g 脂質:18.4g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん醤油漬焼 大豆とひじきの煮物 白菜のポン酢和え 一口白身フライ Iカロリー:463kcal タンパク:23.1g 脂質:9.1g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉ときのこの塩炒め もやしと千ゲン菜のナムル 三色煮豆 白菜とカニフレークの旨煮 Iカロリー:496kcal タンパク:19.8g 脂質:13.0g 食塩相:3.2g			
9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)		
鮭菜めしご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬 ほうれん草のおかか和え ひじきの煮物 絹さやと春雨の炒め Iカロリー:539kcal タンパク:22.9g 脂質:17.2g 食塩相:3.6g	ピース御飯 清まし汁 豚肉のごま漬焼 車麩の煮物 オクラしらす和え はんぺんフライ Iカロリー:530kcal タンパク:22.8g 脂質:15.6g 食塩相:2.7g	ごはん かきたま汁 かれいの煮付け ビーフン炒め 焼なす しゅうまい Iカロリー:516kcal タンパク:25.9g 脂質:12.4g 食塩相:4.2g	ごはん 清まし汁 さばの醤油麹焼き 野菜の甘酢炒め 小松菜のごま和え 肉団子のケチャップ煮 Iカロリー:525kcal タンパク:22.1g 脂質:17.5g 食塩相:2.9g	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン いんげんの炒めもの 大根のマリネ コーンコロッセ Iカロリー:587kcal タンパク:17.7g 脂質:25.4g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 さわらの西京焼き じゃがいもの小エビの炒め物 切干大根の煮物 三色豆 Iカロリー:526kcal タンパク:22.4g 脂質:9.6g 食塩相:3.2g		
9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)		
ごはん 味噌汁 油淋鶏(1-リンチ-) ピーマンソテー 胡瓜の浅漬 厚揚げと千ゲンサイの煮浸し Iカロリー:583kcal タンパク:21.4g 脂質:22.8g 食塩相:3.5g	バターライス 味噌汁 煮込みハンバーグ スッキーニの炒め物 青菜のツナ和え ポテトサラダ Iカロリー:577kcal タンパク:17.8g 脂質:20.3g 食塩相:4.1g	ごはん 中華スープ エビのチリソース 春雨サラダ ザーサイの和え物 ほうれん草のしらす炒め Iカロリー:530kcal タンパク:28.3g 脂質:12.1g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 小松菜のお浸し 人参サラダ いんげんとツナの炒め物 Iカロリー:542kcal タンパク:23.8g 脂質:18.3g 食塩相:3.4g	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼 胡瓜とわかめの酢の物 ごま和え がんもと小松菜の煮物 Iカロリー:390kcal タンパク:17.2g 脂質:6.2g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 豚肉のおろしポン酢 金平ごぼう フロッコリーのドレッシング和え 南瓜とベーコンの炒め物 Iカロリー:586kcal タンパク:23.0g 脂質:19.5g 食塩相:3.5g		
9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)		
ごはん 春雨スーフ 回鍋肉 しゅうまい 千ゲン菜のナムル きくらげと卵の炒め Iカロリー:564kcal タンパク:21.5g 脂質:19.5g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉野菜炒め がんもどきの煮物 かぶの甘酢和え コーンコロッセ Iカロリー:589kcal タンパク:20.1g 脂質:21.8g 食塩相:2.9g	わかめ御飯 味噌汁 ポークピカタ フロッコリーとえびの炒め物 塩昆布和え 一口白身フライ Iカロリー:562kcal タンパク:26.7g 脂質:18.6g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 魚の甘酢野菜あんかけ れんこんと竹輪の甘辛炒め フロッコリーのおかか和え 厚揚げの中華風煮 Iカロリー:492kcal タンパク:25.7g 脂質:10.4g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 じゃが芋の千切り炒め 胡瓜とかまぼこの山葵和え 高野豆腐の含め煮 Iカロリー:621kcal タンパク:25.0g 脂質:22.7g 食塩相:3.6g	菜めし御飯 味噌汁 豆腐ステーキきのこあんかけ さつまあげの煮物 ツナとオクラの和え物 はんぺんフライ Iカロリー:577kcal タンパク:19.9g 脂質:19.8g 食塩相:3.5g		
9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)			
ごはん けんちん汁 たら粕漬焼 大根の煮物 なすの炒めもの マヨたま包み揚げ Iカロリー:543kcal タンパク:21.2g 脂質:15.9g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風煮 ほうれん草のからし和え 大学芋 ホタテ風味フライ Iカロリー:579kcal タンパク:21.7g 脂質:16.9g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 さんまの梅風焼き 大根と人参の生姜金平 キャベツの塩昆布和え 南瓜の煮物 Iカロリー:570kcal タンパク:20.3g 脂質:18.1g 食塩相:3.6g	炊き込み御飯 清まし汁 赤魚の照り焼 揚げなす か777-と汁のサラダ 肉団子のゆずおろし Iカロリー:475kcal タンパク:21.7g 脂質:14.3g 食塩相:3.2g	ごはん 豚汁 めぼるの煮付け ちくわと糸昆布の煮物 ほうれん草の梅肉和え さつまいもオレンジ煮 Iカロリー:499kcal タンパク:22.3g 脂質:7.5g 食塩相:3.1g			

* 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。