

和泉ふれあいの家 2022年 10月の予定表

月	火	水	木	金	土
					
				1	
				ぐらぐら棒倒し	
				鶴亀スライダー	
3	4	5	6	7	8
和泉のいずみ	おそばに置いてよ	バスケットボールゲーム	カーリング	輪投げ	ボールでトンネル
かるた取り	足でペタンク	お手玉取り	歌の会	言葉遊び 絵手紙	取り放題ゲーム
10	11	12	13 理美容	14	15
秋のふれあい運動会	魚釣りゲーム	シューティングゲーム	脱出ゲーム	お手玉棒倒し	ぐらぐら棒倒し
	ピンポンゲーム	歌の会 書道	おそばに置いてよ	ボーリング	かるた取り
17	18	19 理美容	20	21	22
足カーリング	キャッチボールゲーム	明日天気になあれ	すごろくゲーム	足でペタンク	開いてカード
輪投げ	歌の会 書道	手ぬぐいシュート	和泉のいずみ	池ポチャゲーム	棒倒しゲーム
24	25	26	27	28	29
取り放題ゲーム	ピンポンゲーム	サイコロ ボーリング	シューティング ゲーム	ピンポンゲーム	脱出ゲーム
キックボーリング	ボールでトンネル	手ぬぐいシュート	魚釣りゲーム	鶴亀スライダー	和泉のいずみ
31 理美容	 				
コロコロビンゴ					
池ポチャ					
～理美容～日程～ 13日（木）・19日（水）・31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10月

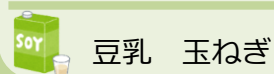
和泉ディサービス予定献立表

					1日（土） 豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目しんじょうと野菜の煮物 南瓜のいとこ煮 漬物 赤飯 清まし汁 チョコレートバウム I値:648kcal タバコ:21.2g 食塩相:3.4g
3日（月） チキンピカタ コンソメ煮 りんごのサラダ 浅漬 ごはん 味噌汁 抹茶ようかん I値:607kcal タバコ:23.0g 食塩相:3.4g	4日（火） 中華丼 蟹風味しゅうまい 春雨サラダ フルーツ 中華スープ ★ロールケーキ（バニラ） I値:661kcal タバコ:19.7g 食塩相:2.5g	5日（水） 鯖の味噌煮 厚揚げと野菜の煮物 ツナ入りサラダ フルーツ ごはん 清まし汁 ★バナナスペシャル I値:645kcal タバコ:25.6g 食塩相:3.0g	6日（木） かしわそば ブロッコリーとえびの炒め物 浅漬 マロンババロア じゃがいも金平 バウムクーヘン I値:633kcal タバコ:27.7g 食塩相:3.9g	7日（金） ホッケのみりん醤油焼き えび真丈の煮物 なめたけ和え 漬物 ごはん 具沢山汁 チョコレートブッセ I値:526kcal タバコ:20.2g 食塩相:2.9g	8日（土） ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー 大根とツナのサラダ フルーツ コンソメスープ 黒糖まんじゅう I値:542kcal タバコ:18.0g 食塩相:3.8g
10日（月） 運動会 お楽しみメニュー 	11日（火） あぶらかれいの照り焼 茶碗蒸し 大根とあさりの含め煮 フルーツ ごはん 清まし汁 きなこまんじゅう I値:470kcal タバコ:25.3g 食塩相:2.9g	12日（水） 鮭とほうれん草のドリア 大豆のトマト煮 ブロッコリーとじゃが芋の胡麻ドレッシング フルーツ 卵スープ 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I値:642kcal タバコ:24.8g 食塩相:3.6g	13日（木） 手作りコロッケ 絹さやの卵とじ 大根とかにかまのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I値:598kcal タバコ:18.9g 食塩相:2.7g	14日（金） たちうおの塩麹焼 秋野菜の炊き合わせ わかめのしそ風味和え フルーツ ごはん かきたま汁 ★ロールケーキ（チョコ） I値:648kcal タバコ:20.9g 食塩相:3.5g	15日（土） 天ぷら 切干大根の煮物 胡瓜のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 むしばん（栗） I値:603kcal タバコ:16.8g 食塩相:4.0g
17日（月） 魚のきのこあんかけ 野菜の炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ 赤飯 清まし汁 コーヒーゼリー I値:492kcal タバコ:21.0g 食塩相:2.8g	18日（火） きつねうどん 揚げなす浸し キャベツと蒲鉾の酢味噌和え フルーツ 豆腐の挽肉包み揚げ パウンドケーキ（栗） I値:629kcal タバコ:15.5g 食塩相:3.6g	19日（水） 和風スパゲティ チンゲンサイの炒め物 ささみサラダ フルーツ コンソメスープ レモンケーキ I値:574kcal タバコ:19.0g 食塩相:2.5g	20日（木） ホキの南蛮漬 大根のかにあんかけ えのきとオクラの和え物 フルーツ さつま芋御飯 味噌汁 ★ロールケーキ（モカ） I値:612kcal タバコ:21.3g 食塩相:3.6g	21日（金） ポークカレーライス スッキーニのベーコン炒め シュリンプサラダ フルーツ コンソメスープ コーヒー牛乳プリン I値:571kcal タバコ:19.9g 食塩相:3.3g	22日（土） 回鍋肉 しゅうまい ナムル フルーツ ごはん 中華スープ ★ショコラスペシャル I値:651kcal タバコ:17.8g 食塩相:3.3g
24日（月） さわらの幽庵焼 茶碗蒸し 鶏つくねの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 栗御飯 味噌汁 ★いちごスペシャル I値:663kcal タバコ:29.3g 食塩相:3.6g	25日（火） 揚げ鶏の葱ソース いんげんの炒め物 トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ミルクティープリン I値:645kcal タバコ:20.4g 食塩相:2.3g	26日（水） アラカライのグリン豆乳きのこソース さつまもオレンジ煮 生姜ドレッシングのサラダ ポリフェノールたっぷりぶどうゼリー パン2種 塩麹の根菜スープ パウンドケーキ（フルーツ） I値:585kcal タバコ:22.6g 食塩相:2.8g	27日（木） 手ごねハンバーグ きのこソテー 海草サラダ フルーツ ごはん かき卵汁 抹茶ゼリー I値:569kcal タバコ:20.8g 食塩相:3.1g	28日（金） 天ぷら 里芋の煮物 ささみの山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁 マロンババロア I値:584kcal タバコ:19.6g 食塩相:3.3g	29日（土） 蒸し魚の野菜あんかけ さつま揚げの煮物 おかか和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ようかん I値:544kcal タバコ:25.4g 食塩相:3.4g

26日は身体元気メニュー
免疫力アップ

ビタミンE

免疫の低下を防ぐ



発酵食品

腸内環境を整える

塩麹



食物繊維

腸内の健康を保つ



きのこ 根菜

ショウガオール

血流を高めて身体を温める



ポリフェノール

血圧を抑制し血流を良くする

ぶどう



免疫力アップに大切なこと

- ①適度な運動 ②身体を温める
③ストレスを減らす ④腸内環境を整える



* 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了承ください。

2022年10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



10月1日(土)
わかめ御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼 小松菜の煮浸し 白菜の柚子和え 白身魚の竜田揚げ
1和食 - :455kcal タンパク :21.0g 脂質 :11.2g 食塩相:3.2g

10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 大根のかに風味あんかけ いんげんのごま和え はんぺんフライ	ごはん 豚汁 ぶりの塩焼 大豆とひじきの煮物 かぶのゆかり和え 梅しそ竜田揚げ	ごはん 味噌汁 豚肉の醤油味噌炒め ちくわの煮物 蒸しなす マヨたま包み揚げ	バターライス コンソメスープ 鮭のムニエル ピクルス きのこソテー アスパラとハムの炒め物	菜めし 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 白菜の柚香和え 人参サラダ じゃが芋のじゃこ炒め	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め れんごんの金平 長芋の梅和え 一口白身フライ
1和食 - :439kcal タンパク :23.5g 脂質 :7.1g 食塩相:3.1g	1和食 - :590kcal タンパク :21.4g 脂質 :23.6g 食塩相:3.9g	1和食 - :536kcal タンパク :25.5g 脂質 :13.7g 食塩相:3.8g	1和食 - :450kcal タンパク :22.0g 脂質 :11.2g 食塩相:3.0g	1和食 - :535kcal タンパク :19.3g 脂質 :16.5g 食塩相:3.9g	1和食 - :535kcal タンパク :20.3g 脂質 :16.3g 食塩相:3.4g
10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
ごはん 味噌汁 揚げ魚の葱ソース さつま揚げの甘酢炒め 二色なます にんにくの芽の塩炒め	ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 カリフラワーとピーマンの炒め物 オクラのお浸し 白身魚の竜田揚げ	ゆかりごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 ひじきの煮物 マカロニサラダ はんぺんフライ	ごはん 味噌汁 めばるの生姜焼 里芋のどぼろ煮 ほうれん草のわさび和え コーンコロケ	ごはん 味噌汁 フライ盛合わせ じゃがいもと油揚げの煮物 ツナ和え 魚のみりん焼き	ごはん 味噌汁 さわらの南部焼 筑前煮 揚げなすポン酢 梅しそ竜田揚げ
1和食 - :508kcal タンパク :20.3g 脂質 :13.9g 食塩相:3.1g	1和食 - :579kcal タンパク :25.8g 脂質 :20.5g 食塩相:2.6g	1和食 - :608kcal タンパク :22.2g 脂質 :21.0g 食塩相:4.3g	1和食 - :581kcal タンパク :23.6g 脂質 :16.5g 食塩相:3.5g	1和食 - :566kcal タンパク :20.4g 脂質 :15.5g 食塩相:3.6g	1和食 - :642kcal タンパク :25.9g 脂質 :27.1g 食塩相:3.5g
10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
鮭菜めし 味噌汁 メンチカツ ピーマンソテー スナックエンドウとツナの和風和え ソーセージと野菜のコンソメ煮	ごはん 清まし汁 肉豆腐 もやしの炒め物 カリフラワーの三杯酢 コーンコロケ	ごはん 清まし汁 揚げ魚のおろし煮 カリフラワーのソテー和え 筑前煮 肉しゅうまい	炊き込みごはん 味噌汁 とんかつ 絹さやと春雨の炒め 三色豆 スパゲティソテー	ごはん 野菜汁 赤魚の西京焼 車麩の煮物 厚焼玉子 ミートボールのネミグラスソース	ごはん コンソメスープ 鮭のきのこクリームソース かぶのカレーコンソメ煮 ミモザサラダ マヨたま包み揚げ
1和食 - :597kcal タンパク :16.6g 脂質 :24.6g 食塩相:4.3g	1和食 - :493kcal タンパク :18.4g 脂質 :15.3g 食塩相:2.8g	1和食 - :600kcal タンパク :26.3g 脂質 :22.3g 食塩相:3.0g	1和食 - :661kcal タンパク :19.3g 脂質 :18.6g 食塩相:3.4g	1和食 - :516kcal タンパク :25.4g 脂質 :12.1g 食塩相:3.6g	1和食 - :496kcal タンパク :26.0g 脂質 :13.5g 食塩相:3.5g
10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
ごはん 中華スープ 酢鶏 春巻き 水菜の和え物 スタックエンドウとツナのピリ辛炒め	ピースごはん けんちん汁 あじの塩焼 れんごとちくわの炒め物 白菜の塩昆布和え 揚げなす	ごはん ワンタンスープ 青椒肉炒 ビーフン炒め もやしナムル 厚揚げの含め煮	ごはん 清まし汁 鯖の竜田揚げ 小松菜の煮浸し きゅうりの浅漬 ミートボールのケチャップ煮	ごはん 中華スープ 海老のチリソース煮 春雨サラダ 胡瓜のゆかり和え 春巻き	ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼 ひじきの炒り煮 三色豆 魚のみりん焼き
1和食 - :702kcal タンパク :23.5g 脂質 :27.6g 食塩相:3.5g	1和食 - :513kcal タンパク :22.4g 脂質 :15.8g 食塩相:3.8g	1和食 - :517kcal タンパク :22.3g 脂質 :13.2g 食塩相:3.1g	1和食 - :574kcal タンパク :25.1g 脂質 :21.0g 食塩相:2.7g	1和食 - :655kcal タンパク :26.4g 脂質 :21.4g 食塩相:3.8g	1和食 - :572kcal タンパク :24.1g 脂質 :15.1g 食塩相:3.2g
10月31日(月)	ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼 白菜とかにかまの旨煮 人参とツナの和え物 蒸し茄子 1和食 - :580kcal タンパク :23.5g 脂質 :23.1g 食塩相:3.7g * 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。				

