

和泉ふれあいの家 2022年11月の予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ペタンク	脱出ゲーム	足でひっぱれ	おそばに置いてよ	手ぬぐいシュート
	池ポチャ	カップinピンポン	取り放題ゲーム	かるた取り 書道（水谷先生）	和泉のいずみ
7	8	9	10 理美容	11	12
歌の会	ボールでトンネル	輪投げビンゴ	サイコロボーリング	はらはらダービー	ライン玉入れ
足でカーリング	言葉遊び 書道（水谷先生）	ぐらぐら棒倒し	シューティング ゲーム	鶴亀スライダー 絵手紙	足でペタンク
14	15	16理美容	17	18	19
〇×クイズ	コロコロビンゴ	さんまが焼けましたゲーム	ピッチャー& キャッチャー	池ポチャ	ペットボトルコロコロ
おそばに置いてよ	鶴亀スライダー	取り放題ゲーム	歌の会 書道	すごろく	脱出ゲーム
21	22	23	24	25	26
サッカーゲーム	はらはらダービー	足でペタンク	魚釣りゲーム	和泉のいずみ	明日天気になあれ
ライン玉入れ	棒倒しゲーム	歌の会	ピンポン坊や	ボールでトンネル	輪投げビンゴ 書道
28理美容	29	30			
ペタンク	かるた取り	ペットボトルコロコロ			
お手玉取り 書道	さんまが焼けました ゲーム	シューティングゲーム			

～理美容～日程～

10日（木）・16日（水）・28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11月

和泉ディサービス予定献立表

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）
	ビーフシチュー オムレツ コールスローサラダ フルーツ ごはん	鮭の塩焼 茶碗蒸し さつま揚げの甘酢炒め フルーツ 赤飯 味噌汁	豚肉のおろしポン酢 切干大根の煮物 キャベツの胡麻みそ和え フルーツ さつま芋御飯 清まし汁	茄子のミートソーススパゲティ ジャーマンポテト ミックスサラダ フルーツ コンソメスープ	豚肉のみぞれ煮 金平ごぼう えんどうのごま和え 南瓜の甘煮 ごはん 味噌汁
	ベルギーワッフル I初値 -:677kcal タバコ:21.7g 食塩相:3.3g	コーヒー牛乳プリン I初値 -:552kcal タバコ:29.7g 食塩相:3.4g	★バナナスパシャル I初値 -:597kcal タバコ:20.9g	きなこ饅頭 I初値 -:607kcal タバコ:20.3g 食塩相:4.4g	カステラ I初値 -:634kcal タバコ:23.0g 食塩相:3.2g
	7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
	天ぷら 厚焼玉子 なめたけ和え フルーツ ごはん 味噌汁	鮭の中華風ちゃんちゃん焼き がんもどきの煮物 切干大根とささみの和え物 バナナヨーグルト きなこがけ ごはん 大麦入り生姜風味スープ	豚肉の生姜焼 車麩の煮物 かまぼこの山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁	回鍋肉 えび焼売 春雨の和え物 フルーツ ごはん 卵スープ	揚げ魚のおろし煮 ビーフン炒め 胡瓜の梅おかか和え フルーツ ごはん 味噌汁
	★ロールケーキ（コーヒー） I初値 -:633kcal タバコ:21.2g 食塩相:3.0g	紅茶ゼリー生クリーム添え I初値 -:601kcal タバコ:28.3g 食塩相:2.2g	ぶどうムース I初値 -:534kcal タバコ:21.4g 食塩相:3.3g	バウムクーヘン（チョコ） I初値 -:634kcal タバコ:20.1g 食塩相:3.2g	レモンケーキ I初値 -:593kcal タバコ:22.3g 食塩相:3.7g
	14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
	フライ盛合わせ 金平ごぼう 小松菜としめじの煮浸し 漬物 ごはん 味噌汁	天ぷら 大豆とひじきの煮物 いんげんのごま和え フルーツ ごはん 清まし汁	鶏肉のガーリック焼 里芋のくるみ味噌かけ 小松菜の和え物 りんごの赤ワイン煮 ごはん 清まし汁	あんかけきのこうどん わさび豆腐 人参サラダ フルーツ 大根のそぼろ煮	手作りコロッケ れんこんと竹輪の甘辛炒め シュリンプサラダ 漬物 ごはん 味噌汁
	むしばん（紅茶） I初値 -:653kcal タバコ:20.6g 食塩相:3.2g	★ロールケーキ（チョコ） I初値 -:600kcal タバコ:18.4g 食塩相:2.9g	バウムクーヘン I初値 -:653kcal タバコ:20.7g 食塩相:3.1g	ドーナツ I初値 -:527kcal タバコ:16.9g 食塩相:3.4g	パンナコッタ I初値 -:601kcal タバコ:21.7g 食塩相:3.3g
	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
	カラスカレイの照り焼 里芋の田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ ちらし寿司 清まし汁	ワンタン麺 チンゲンサイの炒め物 胡瓜の酢の物 フルーツ 春巻き	シーフードドリア ソーセージと野菜のトマト煮 コーンサラダ ピクルス コンソメスープ	あじの山椒焼 茶碗蒸し 肉団子の炊き合わせ フルーツ ごはん 野菜汁	豚肉のマスタード焼 えび団子の炊き合わせ えんどうの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁
	黒糖まんじゅう I初値 -:512kcal タバコ:23.6g 食塩相:3.5g	パウンドケーキ（栗） I初値 -:624kcal タバコ:17.0g 食塩相:4.6g	ようかん I初値 -:594kcal タバコ:14.1g 食塩相:3.6g	抹茶ゼリー I初値 -:498kcal タバコ:23.5g 食塩相:2.9g	★いちごスペシャル I初値 -:648kcal タバコ:22.2g 食塩相:2.9g
	28日（月）	29日（火）	30日（水）	・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下さい	
	麻婆丼 揚げなす ナムル フルーツ 中華スープ 牛乳プリン I初値 -:659kcal タバコ:25.6g 食塩相:3.2g	チキンカツ えんどうの卵とし 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	けんちんそば 生揚げと白菜のあんかけ カリフラワーのごまマヨネーズ フルーツ 卵豆腐 ★コーヒーサンド I初値 -:631kcal タバコ:23.1g 食塩相:3.7g		

11月8日は身体元気メニュー

11月8日は「い（1）い（1）歯（8）の日」。

良い歯を保つためには、栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。歯を健康に保つ食材を豊富に取り入れています。

健康な歯を保つために
必要な栄養素・食材

カルシウム

歯の表面に硬いエナメル質を作る



切干大根 ヨーグルト 大麦

ビタミンD

丈夫な骨を作る働きがあり
歯の健康をサポートする

鮭

タンパク質

歯の土台を作る



鮭 ささみ きなこ ヨーグルト

2022年11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

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)
	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴焼 さつま芋の煮物 春菊のお浸し 一口白身フライ I和キ - :523kcal タンパク :21.0g 脂質 :13.1g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のごま漬焼 フロッコリーの卵あんかけ 小松菜の柚子和え かぶと生揚げの生姜炒め I和キ - :498kcal タンパク :23.4g 脂質 :15.5g 食塩相:3.4g	ピース御飯 味噌汁 めばるの煮付け 大根のかにかまあんかけ わかめと白菜の甘酢和え はんぺんフライ I和キ - :450kcal タンパク :21.1g 脂質 :7.4g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ ピーマンのじゃこ炒め ピクルス 魚の塩焼 I和キ - :531kcal タンパク :25.7g 脂質 :16.7g 食塩相:2.9g	ごはん 豚汁 ホッケのみりん醤油焼き がんもの煮物 胡瓜とかまぼこのマヨサラダ ミートボールデミタラシ I和キ - :515kcal タンパク :22.9g 脂質 :16.6g 食塩相:3.0g
11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 冬瓜の煮物 ポテトサラダ ホッケのみりん醤油焼き I和キ - :578kcal タンパク :22.6g 脂質 :20.8g 食塩相:2.7g	ごはん 中華スープ 鶏肉と野菜の中華風旨煮 チンゲン菜の炒め物 中華風サラダ マヨたま包み揚げ I和キ - :575kcal タンパク :19.1g 脂質 :20.5g 食塩相:3.8g	舞茸御飯 味噌汁 さばの竜田揚げ きのこの炒め物 かにとキャベツの酢の物 五目しんじょうの煮物 I和キ - :598kcal タンパク :24.5g 脂質 :21.1g 食塩相:4.0g	ごはん 野菜汁 あじのみりん醤油漬焼 豆腐のかにかまあんかけ ねぎのめた和え 肉団子の柚子おろし I和キ - :448kcal タンパク :24.6g 脂質 :8.0g 食塩相:3.6g	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風 さつま揚げと糸昆布の煮物 なめたけ和え コーンコロッケ I和キ - :562kcal タンパク :22.4g 脂質 :17.0g 食塩相:3.2g	ゆかり御飯 味噌汁 めばるのくわ焼 れんごんの金平 ひじきのしそ風味和え 焼ぎょうざ I和キ - :470kcal タンパク :22.6g 脂質 :8.3g 食塩相:4.5g
11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 ピーマンソテー 大根の青じそ和え 南瓜のそぼろ煮 I和キ - :533kcal タンパク :20.8g 脂質 :17.4g 食塩相:2.8g	わかめ御飯 味噌汁 豚肉のけずりかつお焼 春雨の炒め物 蒸しなす がんもとふきの煮物 I和キ - :518kcal タンパク :24.0g 脂質 :14.9g 食塩相:3.5g	バターライス コンソメスープ たらふくニエル さつま芋のレモン煮 アスパラの胡麻マヨ和え コーンコロッケ I和キ - :628kcal タンパク :18.8g 脂質 :20.2g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの きのこソテー いんげんのおかか和え 長芋のかにあんかけ I和キ - :475kcal タンパク :21.1g 脂質 :12.1g 食塩相:3.0g	菜めし 味噌汁 鯖の塩焼 炒り鶏 胡瓜の甘酢和え 海老焼売 I和キ - :598kcal タンパク :25.7g 脂質 :21.5g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の南蛮漬 ごぼうの炒め煮 えのきとオクラの和え物 白身魚の一口竜田揚げ I和キ - :544kcal タンパク :20.2g 脂質 :16.7g 食塩相:2.3g
11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)
ごはん 中華スープ かに玉 茄子の炒め ザーサイの和え物 しょうまい I和キ - :541kcal タンパク :16.9g 脂質 :19.8g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 白身フライ ほうれん草とベーコンの炒め物 おくらと梅肉和え 蓮根と竹輪の煮物 I和キ - :471kcal タンパク :16.0g 脂質 :10.5g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 豚肉の和風きのこソース あさりとわかめの酢味噌和え 三色豆 じゃが芋金平 I和キ - :541kcal タンパク :22.6g 脂質 :13.0g 食塩相:3.2g	ごはん 中華スープ エビのチリソース ビーフン炒め 大根のナムル 春巻き I和キ - :659kcal タンパク :27.9g 脂質 :18.1g 食塩相:2.9g	ごはん 清まし汁 鯖の味噌バター焼 大根の炊き合わせ キャベツと舞茸の煮浸し マヨたま包み揚げ I和キ - :549kcal タンパク :23.5g 脂質 :18.5g 食塩相:3.6g	ごはん けんちん汁 アヲカレの煮付け なすの味噌炒め 小松菜のからし和え はんぺんフライ I和キ - :507kcal タンパク :22.4g 脂質 :15.6g 食塩相:2.7g
11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)			
鮭菜めし 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 にんにくの芽の塩炒め 大根のゆかり和え コーンコロッケ I和キ - :556kcal タンパク :19.9g 脂質 :20.2g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼 ピーマンソテー 白菜とみつばのお浸し 厚揚げの炊き合わせ I和キ - :571kcal タンパク :23.1g 脂質 :23.0g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ いんげんの炒め物 甘酢漬け ちくわの煮物 I和キ - :572kcal タンパク :19.4g 脂質 :19.6g 食塩相:4.1g			

* 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。