

月	火	水	木	金	土
			1 おそばに置いてよ 足でひっぱれ	2 ○×クイズ 順番に並べよう 書道	3 ボールでトンネル ポーリング
5 ペットボトルコロコロ 開いてカード 書道 (水谷先生)	6 サッカーゲーム 歌の会	7 輪投げビンゴ 足カーリング	8理美容 和泉のいずみ ピンポン坊や	9 足でペタンク 脱出ゲーム	10 魚釣りゲーム コロコロビンゴ
12 池ポチャ 曲あてクイズ	13 キックポーリング 鶴亀スライダー 書道 (水谷先生)	14 クイズ 高井戸マジッククラブ	15 明日天気になあれ かるた取り	16 ボールでトンネル そろえて歌って	17 足カーリング 取り放題ゲーム 書道
19 キックポーリング コロコロビンゴ	20 ぐらぐら棒倒し 輪投げビンゴ	21理美容 おそばに置いてよ 和田ふれあいの家と交流会	22 ペットボトルコロコロ 開いてカード 書道	23 手ぬぐいシュート 言葉遊び 絵手紙	24 プレゼントを探せ! 歌の会
26理美容 和泉のいずみ すごろく	27 足でペタンク 池ポチャ	28 明日天気になあれ サイコロポーリング	29 年越しそばすくい 年忘れお楽しみ会	🌸🌸🌸 年末年始のお休み 🌸🌸🌸 年末年始営業のお知らせ 年末 12月29日(木) まで 年始 令和5年1月4日(水) から 営業いたします。	

～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。



2022年12月

和泉デイサービス予定献立表

12月 December		1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	
		鯖の塩焼 がんもの煮物 さつま芋の甘煮 おくらのお浸し 赤飯 芋煮汁 チョコレートブッセ I補給 -:768kcal タバコ:24.6g 食塩相:2.7g	親子丼 五目しんじょの炊き合わせ 春菊の白和え フルーツ 味噌汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:573kcal タバコ:21.0g 食塩相:3.0g	さんまの蒲焼 茶碗蒸し 白菜とかに風味の旨煮 フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖饅頭 I補給 -:625kcal タバコ:25.1g 食塩相:3.4g	
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
すりおろし蓮根と冬野菜の加 かぶの炒め物 キャベツとパプリカのマリネサラダ パンコポタ はちみつパンケーキ コンソメスープ ワッフル I補給 -:644kcal タバコ:17.3g 食塩相:3.7g	鮭のねぎ味噌焼き がんもどきの煮物 さつまいもオレンジ煮 チンゲン菜のおかか和え ちらし寿司 清まし汁 ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:638kcal タバコ:26.8g 食塩相:3.8g	チキンカツ 木の葉しんじょの炊き合わせ ツナサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ミルクティープリン I補給 -:690kcal タバコ:23.8g 食塩相:3.0g	豚肉の生姜焼き 里芋の田楽 小松菜のからし和え フルーツ ごはん けんちん汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:580kcal タバコ:24.5g 食塩相:3.2g	ミートソーススパゲティ ズッキーニのソテー いんげんのマヨネーズ和え フルーツ コンソメスープ ★バナナスペシャル I補給 -:593kcal タバコ:16.4g 食塩相:3.6g	肉うどん わかめの生姜和え 蒸しなす りんごのコンポート 高野豆腐の含め煮 ピーチゼリー I補給 -:476kcal タバコ:17.5g 食塩相:3.1g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
手ごねハンバーグ いんげんの炒め物 トマトサラダ フルーツ ごはん たまごスープ きなこ饅頭 I補給 -:614kcal タバコ:22.4g 食塩相:2.7g	和風スパゲティ キャベツソテー 水菜のサラダ フルーツ 野菜スープ クリームブッセ I補給 -:524kcal タバコ:16.8g 食塩相:2.3g	鶏の天ぷら コンソメ煮 海草サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ★イチゴスペシャル I補給 -:663kcal タバコ:22.2g 食塩相:4.6g	回鍋肉 焼きようざ ナムル フルーツ ごはん 中華スープ チョコバームクーヘン I補給 -:635kcal タバコ:26.4g 食塩相:3.6g	さわらのゆずあんかけ 茶碗蒸し インゲンのピーナツ和え フルーツ 赤飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ I補給 -:543kcal タバコ:25.4g 食塩相:3.1g	手作りコロック 切干大根の煮物 シュリンプサラダ 漬物 ごはん 清まし汁 ようかん I補給 -:620kcal タバコ:19.0g 食塩相:3.3g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
厚揚げと豚肉の味噌炒め 胡瓜とかにの酢の物 漬物 フルーツ ごはん つみれ汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補給 -:537kcal タバコ:18.0g 食塩相:2.8g	チキンのトマトチーズ焼き きのことソテー グリーンサラダ バナナヨーグルト ごはん コンソメスープ フルーツあんみつ I補給 -:561kcal タバコ:21.3g 食塩相:2.3g	魚の南蛮漬 肉じゃが なめ茸和え 胡瓜の浅漬 ごはん 味噌汁 ミルクプリン I補給 -:580kcal タバコ:23.5g 食塩相:3.0g	天ぷら なすの味噌炒め 卵豆腐 チンゲン菜の煮浸し ごはん 清まし汁 ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:634kcal タバコ:20.0g 食塩相:2.9g	おでん 肉野菜炒め 大学芋 漬物 ごはん 味噌汁 フルーツゼリー I補給 -:646kcal タバコ:23.5g 食塩相:3.8g	ミートローフ マカロニソテー ポテトフライ 大根と人参のマリネ チキンライス コンソメスープ ★クリスマスケーキ(ストロベリー) I補給 -:842kcal タバコ:22.1g 食塩相:3.2g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	食材の都合上、献立を変更させていただきます。 	
エビグラタン 小松菜のソテー きのことサラダ フルーツ オニオンスープ ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:346kcal タバコ:11.4g 食塩相:3.3g	あさりの深川丼 さつまあげの炊き合わせ ツナ胡瓜和え フルーツゼリー すいとん 蒸しぱん(あずき) I補給 -:658kcal タバコ:26.5g 食塩相:3.3g	アラカシの照り焼 大豆とひじきの煮物 鶏つくねと野菜の煮物 かぶのゆず和え ごはん 味噌汁 パウムクーヘン I補給 -:566kcal タバコ:25.9g 食塩相:3.6g	年越しそば ほうれん草焼売 かまぼこの山葵和え フルーツ 車麩の煮物 カステラ I補給 -:611kcal タバコ:16.8g 食塩相:3.6g		

12月5日はビタミンたっぷりメニュー

ビタミンは健康を維持する働きがあります。身体の中でつくることがほとんどできないため、食べ物からとることが必要です。

本日はビタミンがたくさん摂れるお食事をご用意しました。

ビタミンA

⇒目や皮膚の健康を保つ



人参 パプリカ

ビタミンC

⇒コラーゲンの生成を助け免疫力を高める



れんこん レモン
かぶ ブロッコリー



本日のカレーには冬野菜を使用しています。
冬野菜には身体を温める効果があります。またビタミンCがとても豊富な為風邪予防に効果的です。
冬野菜は甘いことが特徴です。寒さに耐えるため、葉に糖を蓄える性質を生かしています。



2022年12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

		12月1日(木)		12月2日(金)		12月3日(土)							
		12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)		12月10日(土)	
12月11日(月) ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 胡瓜のなめ茸和え 漬物 マヨたま包み揚げ エネルギー:495Kcal タンパク:16.6g 脂質:15.7g 食塩相:3.3g		12月12日(月) ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 にんにくの芽の塩炒め ほうれん草の菜種和え 南瓜の煮物 エネルギー:527Kcal タンパク:22.4g 脂質:12.9g 食塩相:3.5g		12月13日(火) ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 卯の花 白菜の即席漬 いんげんとツナのソテー エネルギー:577Kcal タンパク:23.0g 脂質:21.1g 食塩相:3.6g		12月14日(水) 鮭菜めし 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き スナッフエンドウの炒めもの 胡瓜とかに風味の酢の物 レモンハーブのミニチキン エネルギー:425Kcal タンパク:22.0g 脂質:7.5g 食塩相:2.7g		12月15日(木) ごはん 味噌汁 さわらのみりん醤油漬焼 金平ごぼう 白菜の塩昆布和え 卵とほうれん草の炒め物 エネルギー:507Kcal タンパク:23.0g 脂質:13.8g 食塩相:3.6g		12月16日(金) ごはん 味噌汁 牛焼肉 ごま酢あえ カリフラワーのサラダ コーンコロケ エネルギー:565Kcal タンパク:17.4g 脂質:21.3g 食塩相:2.6g		12月17日(土) ごはん 味噌汁 さわらの塩麹漬焼 キャベツの和え物 春雨のどぼろ炒め 白身魚の一口竜田 エネルギー:527Kcal タンパク:24.1g 脂質:15.7g 食塩相:3.2g	
12月18日(月) ゆかりごはん 味噌汁 ぶり大根 ほうれん草とツナの炒め物 長芋の梅和え マカロニソテー エネルギー:599Kcal タンパク:25.7g 脂質:18.3g 食塩相:4.1g		12月19日(月) ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 チンゲン菜のしらす炒め しめじのごま和え 春巻き エネルギー:608Kcal タンパク:21.0g 脂質:24.9g 食塩相:3.0g		12月20日(火) ごはん 味噌汁 めばるの焼浸し れんごんの炒め物 おくらのわさび和え 南瓜のいとこ煮 エネルギー:490Kcal タンパク:20.6g 脂質:6.5g 食塩相:3.1g		12月21日(水) ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ かぶの煮物 白菜の青じそ和え さつま芋金平 エネルギー:575Kcal タンパク:17.7g 脂質:12.6g 食塩相:4.5g		12月22日(木) ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼 揚げなす オクラの梅肉和え ちくわと糸昆布の煮物 エネルギー:590Kcal タンパク:21.1g 脂質:23.4g 食塩相:4.3g		12月23日(金) ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 フロッコリーのおかか和え ねぎのめた和え 南瓜のいとこ煮 エネルギー:621Kcal タンパク:31.6g 脂質:14.3g 食塩相:3.4g			
12月24日(土) ごはん 中華スープ エビのチリソース チンゲン菜の炒め物 春雨サラダ 春巻き エネルギー:618Kcal タンパク:25.2g 脂質:19.4g 食塩相:3.0g		12月25日(日) ごはん 豚汁 さばの幽庵焼 いんげんのくるみ和え ピーマン塩ダシ炒め 焼売 エネルギー:634Kcal タンパク:21.9g 脂質:28.0g 食塩相:3.2g		12月26日(月) ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼 アスパラの胡麻和え さつま芋の甘煮 厚揚げと小松菜の煮浸し エネルギー:565Kcal タンパク:21.5g 脂質:16.5g 食塩相:3.1g		12月27日(火) わかめ御飯 味噌汁 マスの照り焼き 大根金平 スナッフえんどうのごまよごし レモンハーブのミニチキン エネルギー:497Kcal タンパク:24.1g 脂質:13.2g 食塩相:3.6g		12月28日(水) 炊き込み御飯 味噌汁 ほっけの塩焼 五目しんじょの煮物 浅漬け マヨたま包み揚げ エネルギー:501Kcal タンパク:20.4g 脂質:15.5g 食塩相:3.3g		12月29日(木) ごはん 中華スープ チンジャオロース ほうれん草入りオムレツ チンゲン菜のおかか和え かに風味焼売 エネルギー:553Kcal タンパク:24.0g 脂質:19.0g 食塩相:3.1g			
12月30日(金) ごはん コーンポタージュ 豚肉のトマトソース ミモザサラダ 大根と人参のピクルス ジャーマンポテト エネルギー:627Kcal タンパク:22.4g 脂質:24.6g 食塩相:3.5g		12月31日(土) バターライス コンソメスープ タンドリーチキン キャベツソテー カリフラワーのサラダ はんぺんフライ エネルギー:563Kcal タンパク:19.4g 脂質:22.0g 食塩相:2.8g		12月31日(土) 菜めし 味噌汁 豚肉のピカタ 人参のレモン風味 オクラのおろし和え 白菜と挽肉の煮物 エネルギー:539Kcal タンパク:24.0g 脂質:18.1g 食塩相:3.5g		12月31日(土) ごはん 中華スープ 酢豚 なすの揚げ浸し もやしのナムル 焼ぎょうざ エネルギー:771Kcal タンパク:18.5g 脂質:40.5g 食塩相:2.7g		**年末年始のお休み** 12月30日(金)～1月3日(火)とあります。 					

* 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。