

月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 輪投げビンゴ	<b>2</b> 手ぬぐいシュート	<b>3</b> いざ！鬼退治ゲーム 	<b>4</b> 足でペタンク
		池ポチャ	★パターゴルフ	鬼は外！福は内 	ポーリング
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
★雪合戦	脱出ゲーム	★走れ！走れ！ コウタロウ	ペットボトル コロコロ	カップで ボール運び	おそばに置いてよ
開いてカード	ピンポン坊や 書道（水谷先生）	魚釣りゲーム	ボールでトンネル	和泉のいずみ 絵手紙	足でペタンク
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
キックボトル ゲーム	足でひっぱれ	グラグラ棒倒し	池ポチャ	コロコロビンゴ	キックでビンゴ
コロコロビンゴ	★和泉ダンク	手ぬぐいシュート	ピンポン坊や	取り放題ゲーム 書道（水谷先生）	脱出ゲーム
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> 理美容	<b>24</b> 理美容	<b>25</b> 理美容
おそばに置いてよ	輪投げビンゴ	足でポーリング	魚釣りゲーム	ペットボトル コロコロ	ぐらぐら棒倒し
ウクレレで 歌おう♪♪	★和泉つむつむ	棒倒しゲーム	サイコロ ポーリング	そろえて歌って	開いてカード
<b>27</b>	<b>28</b>	<p>「鬼は外、福は内」と豆まきの季節となりました。 待ち遠しい春ももうすぐです…。 今月、和泉ふれあいの家では 新しいゲームをご用意いたしました！ 皆様に楽しんで頂ければと思います！ (新しいゲームには★印がついています。)</p>  			
サイコロ ポーリング	和泉のいずみ				
曲あてクイズ	順番に並べよう				
理美容日程 23日（木）・24日（金）・25日（土） ご希望の方は、お申し込み下さい。					和泉ふれあいの家 03-3321-4808

# 2023年2月

# 和泉デイサービス予定献立表

2月		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		手ごねハンバーグ ポトフ風 スパゲティサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 抹茶ゼリー I初ギ -:690kcal <small>タバコ:20.5g 食塩相:3.5g</small>	かれいの幽庵焼き えんどうのツナ炒め 小松菜ののり和え 大根の塩もみ 赤飯 味噌汁 牛乳プリン I初ギ -:487kcal <small>タバコ:25.4g 食塩相:3.0g</small>	鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツきんとん キャベツの浅漬 つみれ汁 ★ショコラスペシャル I初ギ -:753kcal <small>タバコ:30.5g 食塩相:4.1g</small>	さばの梅干し煮 菜の花としめじの炒め物 フルーツヨーグルト 白菜漬け ごはん 味噌汁 ようかん I初ギ -:608kcal <small>タバコ:23.2g 食塩相:2.6g</small>
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
回鍋肉 えび団子の煮物 なすの揚げ浸し フルーツ ごはん 中華スープ バウムクーヘン I初ギ -:709kcal <small>タバコ:20.8g 食塩相:3.5g</small>	スパゲッティマトソース えんどうのソテー にんじんとくるみのサラダ フルーツ コンソメスープ 黒糖まんじゅう I初ギ -:607kcal <small>タバコ:16.2g 食塩相:2.7g</small>	鯖の蒲焼風 茶碗蒸し 春菊のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 ★バナナスペシャル I初ギ -:590kcal <small>タバコ:25.4g 食塩相:2.7g</small>	ブリの照り焼き がんもどきの煮物 いんげんのごま和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 パンケーキ (メープル) I初ギ -:667kcal <small>タバコ:26.5g 食塩相:3.0g</small>	豚肉の生姜焼 青菜のソテー きゅうりの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁 フルーツあんみつ I初ギ -:572kcal <small>タバコ:20.2g 食塩相:2.8g</small>	麻婆丼 かに風味焼売 チンゲン菜のナムル フルーツ 中華コーンスープ ミルクティープリン I初ギ -:643kcal <small>タバコ:23.9g 食塩相:3.2g</small>
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
山菜そば 五目しんじょの炊き合わせ 蒲鉾ともやしわさび和え フルーツ ほうれん草焼売 フルーツパウンドケーキ I初ギ -:510kcal <small>タバコ:17.7g 食塩相:3.7g</small>	天ぷら フロccoliとベーコンの炒め物 いんげんのポン酢和え フルーツ 赤飯 味噌汁 チョコレート蒸しパン I初ギ -:767kcal <small>タバコ:22.6g 食塩相:4.1g</small>	チキンカレーライス 春雨炒め 盛り合わせサラダ フルーツ コンソメスープ ドーナツ I初ギ -:679kcal <small>タバコ:18.2g 食塩相:3.6g</small>	鮭のごま漬焼 茶碗蒸し 南瓜の甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ (コーヒー) I初ギ -:598kcal <small>タバコ:27.5g 食塩相:3.3g</small>	いわしと豆腐のハンバーグ 和ソース 人参ときのこの金平 ブロccoliとトマトの彩りマリネ フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ようかん I初ギ -:633kcal <small>タバコ:21.0g 食塩相:3.7g</small>	八宝菜 しゅうまい 中華サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ ワッフル I初ギ -:611kcal <small>タバコ:22.5g 食塩相:3.1g</small>
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
ごはん さつまいもの煮物 小松菜のお浸し 漬物 石狩鍋 紅茶ケーキ I初ギ -:530kcal <small>タバコ:19.8g 食塩相:2.9g</small>	手作りコロッケ がんもどきの煮物 ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ (バニラ) I初ギ -:680kcal <small>タバコ:19.2g 食塩相:2.6g</small>	シーフードピラフ ウィンナーソテー トマトとしそのサラダ フルーツ コンソメスープ 栗のパウンドケーキ I初ギ -:433kcal <small>タバコ:12.2g 食塩相:2.8g</small>	親子丼 切干大根の煮物 胡瓜の生姜和え しば漬け 味噌汁 抹茶ババロア I初ギ -:551kcal <small>タバコ:21.5g 食塩相:3.5g</small>	和風きのこスパゲティ ピーマンソテー 海草サラダ フルーツ コンソメスープ エクレア I初ギ -:514kcal <small>タバコ:17.6g 食塩相:2.6g</small>	茶飯 肉野菜炒め さつまいもの甘煮 かぶの浅漬 味噌おでん ★ロールケーキ (チョコ) I初ギ -:620kcal <small>タバコ:20.4g 食塩相:3.5g</small>
27日 (月)	28日 (火)	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 ご了承ください。			
とり天 なす田楽 厚焼玉子 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 ★いちごスペシャル I初ギ -:808kcal <small>タバコ:23.2g 食塩相:3.2g</small>	ごはん じゃがいもの金平 きのご和え フルーツ 豆乳鍋 抹茶のパンケーキ I初ギ -:537kcal <small>タバコ:19.9g 食塩相:2.6g</small>				



## 2月25日はご当地メニュー 【愛知県の味噌おでん】

愛知県は、2023年放送開始となるNHK大河ドラマ『どうする家康』のゆかりの地です。「味噌おでん」は甘い赤味噌をベースに煮込んだ名古屋名物のおでんです。寒い冬の日には身体温まるご当地おでんをお楽しみください。

# 2023年2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

		2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)
2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)
2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)
2月27日(月)	2月28日(火)				

\* 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。