和泉ふれあいの家　2023年6月の予定表

月	火	水	木	金	土
紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配感じる時期となりました。			**1** 足カーリング 花すくい	**2** 明日天気になあれ 魚釣りゲーム	**3** 和泉のいずみ 手ぬぐいシュート
5 和泉つむつむ おそばに置いてよ	**6** 脱出ゲーム コロコロビンゴ 書道（水谷先生）	**7** シューティングゲーム 鶴亀スライダー	**8** 一攫千金 ゴーストバスターズ	**9** 開いてカード 足の輪ビンゴ 絵手紙	**10** ペットボトルコロコロ 取り放題ゲーム
12 ペタンク 輪投げビンゴ	**13** 池ポチャ 魚釣りゲーム	**14** サイコロボーリング 花すくい	**15** ボールでトンネル 的あて	**16** 介護かるた取り 鶴亀スライダー 書道（水谷先生）	**17** ボーリング 絵合わせ
19 手ぬぐいシュート 足カーリング	**20** 明日天気になあれ お手玉すくい	**21** ペットボトルコロコロ 一攫千金	**22** 足で玉入れ ペタンク	**23理美容** ご当地クイズ沖縄県編 曲あてクイズ	**24理美容** シューティングゲーム 順番に並べよう
26 和泉のいずみ ボールでトンネル	**27** 開いてカード 足の輪ビンゴ 書道	**28** 絵合わせ 脱出ゲーム	**29理美容** 和泉つむつむ おそばに置いてよ	**30** 池ポチャ コロコロビンゴ	

～理美容～日程～
６月２３日（金）・２４日（土）・２９日（木）
パーマ・カラー・カット等承っています。
ご希望の方はお申込み下さい。

和泉ふれあいの家
03-3321-4808

2023年6月　　和泉デイサービス予定献立表

1日（木）	2日（金）	3日（土）
ポークチャップ	アジフライ	オニオンｽｰﾌﾟ
ブロッコリーのソテー	切干大根の煮物	ほうれん草のツナソテー
いんげんの蒸し鶏和え	茶碗蒸し	カリフラワーサラダ
フルーツ	漬物	フルーツ
ごはん　コンソメスープ	赤飯　味噌汁	ロールパン　チキングラタン
コーヒーゼリー	★ロールケーキ（バニラ）	紫陽花ゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:651kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:466kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:22.3g　食塩相:2.9g	ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5g　食塩相:4.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g　食塩相:3.1g

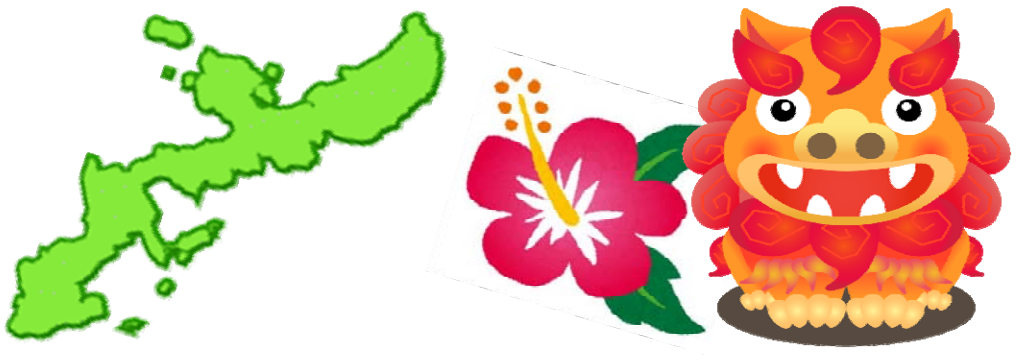
5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）
鶏肉のトマト煮	鮭の塩焼	天ぷら	メンチカツ	メバルのみそ照り焼	五目あんかけラーメン
マカロニソテー	厚揚げと野菜の煮物	がんもと野菜の煮物	えのきとインゲンの炒め物	車麩の煮物	三色野菜の中華和え
ツナ胡瓜和え	いんげんのごまよごし	わさび豆腐	大根の和え物	トマトサラダ	ザーサイの和え物
フルーツ	漬物	フルーツ	漬物	オクラの和え物	フルーツ
ごはん　コンソメスープ	ちらし寿司　清まし汁	ごはん　味噌汁	ごはん　味噌汁	ごはん　味噌汁	ほうれん草シュウマイ
ミルクドーナツ	抹茶ゼリー	★イチゴスペシャル	黒糖まんじゅう	バウムクーヘン	ミルクティープリン
ｴﾈﾙｷﾞｰ:692kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:645kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:600kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g　食塩相:3.0g	ﾀﾝﾊﾟｸ:27.2g　食塩相:3.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:24.2g　食塩相:3.5g	ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5g　食塩相:3.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g　食塩相:3.1g	ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g　食塩相:3.3g

12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	17日（土）
三色丼	ぶりの煮付け	回鍋肉	鶏肉の塩麹焼き	ミートソーススパゲティ	さわらの焼浸し
大根といかの含め煮	わかめと油揚げの煮浸し	焼ぎょうざ	高野豆腐の含め煮	ツナソテー	茶碗蒸し
人参サラダ	かぶの梅和え	ナムル	はるさめ炒め	海草サラダ	野菜炒め
フルーツきんとん	漬物	フルーツ	フルーツ	フルーツ	漬物
味噌汁	ごはん　味噌汁	ごはん　中華スープ	ごはん　味噌汁	コンソメスープ	赤飯　味噌汁
★バナナスペシャル	カステラ	ようかん	みそパイ	抹茶プリン	★ロールケーキ（コーヒー）
ｴﾈﾙｷﾞｰ:650kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:571kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:645kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:613kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g　食塩相:3.1g	ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g　食塩相:4.0g	ﾀﾝﾊﾟｸ:18.6g　食塩相:3.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g　食塩相:3.4g	ﾀﾝﾊﾟｸ:20.2g　食塩相:3.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:27.8g　食塩相:3.5g

19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	24日（土）
海老とトマトのカレー	たぬきそば	さわらの照り焼	天ぷら	【沖縄県】タコライス	かに玉
花野菜のチーズ焼き	いんげんのごま和え	ブロッコリーのそぼろあん	絹さやの卵とじ	豆腐とにらのチャンプルー	白菜の塩だれ炒め
ポテトサラダ	大根の酢の物	胡瓜の生姜和え	青菜と油揚げの煮浸し	パインヨーグルト	カリフラワーと蒸し鶏のサラダ
りんごのコンポート	フルーツ	漬物	フルーツ	漬物	春巻き
コンソメスープ	肉団子の煮物	ごはん　野菜汁	ごはん　味噌汁	コンソメスープ	ごはん　ワンタンスープ
グレープゼリー	ベルギーワッフル	フルーツあんみつ	★ショコラスペシャル	塩まんじゅう	黒糖ゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ:629kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:684kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:674kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:606kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g　食塩相:3.5g	ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g　食塩相:3.2g	ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g　食塩相:3.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g　食塩相:3.4g	ﾀﾝﾊﾟｸ:24.4g　食塩相:2.6g	ﾀﾝﾊﾟｸ:21.1g　食塩相:3.7g

26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
鯖の味噌煮	シーフードピラフ	豚肉とピーマンのオイスター炒め	和風きのこスパゲティ	親子丼
卵豆腐	ミートオムレツ	かぶのかに風味あんかけ	ウインナーソテー	れんこんのそぼろ炒め
ちくわの甘酢炒め	コールスローサラダ	小松菜のからし和え	大根サラダ	キャベツサラダ
漬物	フルーツ	漬物	フルーツ	フルーツ
ごはん　清まし汁	コンソメスープ	ごはん　味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
抹茶ようかん	★ロールケーキ（チョコ）	コーヒー牛乳プリン	蒸しパン（りんご）	きなこ饅頭
ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:614kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:25.1g　食塩相:3.4g	ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g　食塩相:3.2g	ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g　食塩相:3.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:16.0g　食塩相:2.9g	ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g　食塩相:3.0g

6月23日は【沖縄県】タコライス



2023年6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

6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
ごはん 清まし汁 めばるの煮付け 野菜の炊き合わせ 大根のツナ和え マヨたま包み揚げ	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 白菜の炒め物 小松菜のおかか和え 焼売	ごはん 豚汁 鯖の塩焼 里芋のこってり煮 胡瓜とささみの和え物 はんぺんフライ
エネルギー:524kcal　タンパク:23.3g 脂質:10.5g　食塩相:3.0g	エネルギー:548kcal　タンパク:20.6g 脂質:18.1g　食塩相:3.2g	エネルギー:660kcal　タンパク:28.0g 脂質:24.3g　食塩相:3.4g

6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)
ごはん 味噌汁 サーモンフライ ピーマンと挽肉のソテー 人参の蒸し鶏和え 大根とさつま揚げの煮物	ピースごはん 清まし汁 豚しゃぶと野菜の梅ソース 金平ごぼう マカロニサラダ 五目豆	ごはん かきたま汁 鶏肉と野菜の甘辛焼 じゃがいもといかの煮物 白菜のゆず和え 一口白身フライ	ごはん 味噌汁 ホキの甘酢あん 鶏つくねの煮物 ほうれん草の辛子和え 卵焼	ごはん 清まし汁 スタミナ焼き じゃがいもの炒めもの 小松菜のお浸し マヨたま包み揚げ	わかめ御飯 味噌汁 アジの蒲焼風 ブロッコリーの炒め物 かぶのゆかり和え ミートボール(ナポリタン)
エネルギー:544kcal　タンパク:21.4g 脂質:16.3g　食塩相:3.3g	エネルギー:638kcal　タンパク:23.7g 脂質:23.8g　食塩相:3.5g	エネルギー:544kcal　タンパク:23.6g 脂質:15.8g　食塩相:2.9g	エネルギー:521kcal　タンパク:24.9g 脂質:15.0g　食塩相:3.4g	エネルギー:552kcal　タンパク:20.5g 脂質:17.7g　食塩相:3.4g	エネルギー:480kcal　タンパク:25.3g 脂質:11.0g　食塩相:3.5g

6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
ごはん 味噌汁 かれいのピカタ 冬瓜の薄くず煮 青菜の和え物 ミニチキン　レモンハーブ	ごはん 味噌汁 一口トンカツ がんもどきの煮物 蒸し野菜のごまドレッシングがけ コーンコロッケ	バターライス コンソメスープ 鮭のムニエル スナップえんどうのソテー 蒸し鶏サラダ 焼売	菜飯 さつま汁 えび玉 五目しんじょの煮物 オクラの磯和え 魚の塩焼	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 ちくわの煮物 千切りじゃがいもの青じそ炒め 一口白身フライ	ごはん 中華スープ チンジャオロース ビーフンソテー 白菜とかに風味の和え物 にんにくの芽の塩炒め
エネルギー:464kcal　タンパク:24.1g 脂質:7.7g　食塩相:3.2g	エネルギー:704kcal　タンパク:22.2g 脂質:26.7g　食塩相:4.0g	エネルギー:550kcal　タンパク:26.7g 脂質:17.7g　食塩相:4.2g	エネルギー:527kcal　タンパク:27.9g 脂質:13.4g　食塩相:4.1g	エネルギー:527kcal　タンパク:22.8g 脂質:13.4g　食塩相:2.9g	エネルギー:494kcal　タンパク:19.8g 脂質:12.6g　食塩相:2.8g

6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
ゆかり御飯 清まし汁 豚肉と厚揚げの炒め物 切り昆布の煮物 かぶの即席漬 肉団子の柚子おろし	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅ソース 里芋煮物 ひじきの和え物 卵焼	ごはん 中華スープ 酢豚 チンゲン菜のソテー ザーサイの和え物 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼 南瓜のいとこ煮 キャベツの甘酢和え ウインナー炒め	ごはん 味噌汁 ホキの南蛮漬 れんこんの甘辛炒め 揚げなすのお浸し 焼き餃子	ごはん コンソメスープ ポークトマト ジャーマンポテト 野菜のピクルス コーンコロッケ
エネルギー:536kcal　タンパク:23.0g 脂質:17.2g　食塩相:3.6g	エネルギー:544kcal　タンパク:22.1g 脂質:16.6g　食塩相:4.2g	エネルギー:595kcal　タンパク:18.9g 脂質:19.4g　食塩相:2.5g	エネルギー:590kcal　タンパク:22.8g 脂質:19.4g　食塩相:2.8g	エネルギー:576kcal　タンパク:20.2g 脂質:18.8g　食塩相:3.2g	エネルギー:601kcal　タンパク:18.1g 脂質:23.5g　食塩相:3.2g

6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 春雨とイカの炒め物 おくらの和え物 はんぺんフライ	ごはん けんちん汁 かれいの醤油麹焼き もやしとエビの炒め物 カリフラワーの和え物 さつま揚げと冬瓜の煮物	鮭菜めし 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼 にんにくの芽の炒め物 白菜の浸し 鶏の唐揚げ	ごはん 中華スープ エビのチリソース ビーフン炒め チンゲンサイのナムル ミニチキン　レモンハーブ	炊き込み御飯 味噌汁 あじの山椒焼き なすの揚げ浸し オクラ和え ミートボール(ナポリタン)
エネルギー:648kcal　タンパク:24.7g 脂質:17.5g　食塩相:3.1g	エネルギー:464kcal　タンパク:27.5g 脂質:7.7g　食塩相:3.9g	エネルギー:591kcal　タンパク:23.7g 脂質:24.3g　食塩相:3.8g	エネルギー:531kcal　タンパク:26.0g 脂質:10.8g　食塩相:3.1g	エネルギー:586kcal　タンパク:24.8g 脂質:18.5g　食塩相:3.2g

＊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。