

和泉ふれあいの家 2024年6月プログラム表

月	火	水	木	金	土
 <p>梅雨の晴れ間に夏の気配が 感じられる頃となりました。</p> 					1
					和泉のいずみ 明日天気になあれ
3	4	5	6	7	8
棒倒し	ご当地クイズ 鹿児島県編 	池ポチャ	ピンポン坊や	魚釣りゲーム	足の輪ビンゴ
ボールでトンネル	鶴亀スライダー 書道（水谷先生）	ピンポン坊や	的あて	歌の会	絵合わせ
10	11	12	13	14	15
開いてカード	カーリング	輪投げビンゴ	取り放題ゲーム	ボールでトンネル	ペタンク
手ぬぐいシュート	足で玉入れ	ペットボトル コロコロ	一攫千金	和泉つむつむ 書道（水谷先生）	ピンポン坊や
17	18	19	20	21	22 理美容
詰め放題ゲーム	紙コップタワー	ダービーゲーム	金魚すくい	洗濯物干しゲーム	手ぬぐいシュート
おそばに置いてよ	ウクレレで 歌おう 	開いてカード	コロコロビンゴ	曲あてクイズ 絵手紙	棒倒し 書道
24	25	26	27 理美容	28 理美容	29
金魚すくい	洗濯物干しゲーム	歌の会	ペタンク	カーリング	朗読の会
足の輪ビンゴ	お手玉すくい 書道	鶴亀スライダー	ボールでトンネル	明日天気になあれ	キャッチボール ゲーム

～理美容～日程～

6月22日（土）・27日（木）・28日（金）
パーマ・カット・カラーなど承っています。
ご希望の方はお申込み下さい。



和泉ふれあいの家
03-3321-4808

*プログラムはボランティアの方による演奏会等に変更になる場合がございます。ご了承下さい。

2024年6月

和泉デイサービス予定献立表

 					<p>1日 (土)</p> <p>助宗たらの煮付け ピーマンとささみの炒め物 ピクルス フルーツ ごはん 清まし汁 コーヒーゼリー I補給 -:410kcal タバコ:19.9g 食塩相:2.6g</p>
<p>3日 (月)</p> <p>鶏肉の甘辛炒め さつまいもの甘煮 大根のかにかま和え 漬物 赤飯 味噌汁 ★ロールケーキ (バニラ) I補給 -:629kcal タバコ:20.5g 食塩相:3.1g</p>	<p>4日 (火)</p> <p>ご当地【鹿児島県】 あじの塩焼 根菜の炒め煮 冷奴・漬物 さつますもじ 清まし汁 抹茶ゼリー I補給 -:571kcal タバコ:26.9g 食塩相:4.1g</p>	<p>5日 (水)</p> <p>チキンビーンズ ほうれん草とウインナーのソテー 胡瓜のソテー レッツァ 和え フルーツ バターライス コンソメスープ ようかん I補給 -:652kcal タバコ:21.4g 食塩相:3.6g</p>	<p>6日 (木)</p> <p>たぬきそば 肉団子の煮物 いんげんのごま和え フルーツ ドーナツ I補給 -:542kcal タバコ:15.9g 食塩相:3.3g</p>	<p>7日 (金)</p> <p>揚げ魚(ぶり)の香味ソース 里芋のこってり煮 胡瓜とかまぼこの和え物 煮豆 ごはん 味噌汁 ★イチゴスペシャル I補給 -:730kcal タバコ:23.6g 食塩相:2.7g</p>	<p>8日 (土)</p> <p>オニオンスープ キャベツのツナソテー 大根サラダ フルーツ ロールパン チキンマカロニグラタン 黒糖まんじゅう I補給 -:598kcal タバコ:20.6g 食塩相:3.8g</p>
<p>10日 (月)</p> <p>海老とトマトのカレー グリルポテトのオーロラソース 人参サラダ フルーツ コンソメスープ さつまいものおしるこ I補給 -:634kcal タバコ:16.5g 食塩相:3.2g</p>	<p>11日 (火)</p> <p>五目あんかけラーメン えび風味焼売 三色野菜の中華和え フルーツ バウムクーヘン I補給 -:514kcal タバコ:16.3g 食塩相:3.4g</p>	<p>12日 (水)</p> <p>三色丼 花型しんじょうの煮物 キャベツのサラダ フルーツきんとん 味噌汁 ★バナナスペシャル I補給 -:694kcal タバコ:22.2g 食塩相:3.0g</p>	<p>13日 (木)</p> <p>天ぷら れんこん金平 わさび豆腐 漬物 ごはん 味噌汁 いちごムース I補給 -:556kcal タバコ:19.1g 食塩相:3.6g</p>	<p>14日 (金)</p> <p>回鍋肉 大根とツナの中華煮 盛り合わせサラダ 漬物 ごはん 中華スープ カステラ I補給 -:519kcal タバコ:17.7g 食塩相:2.5g</p>	<p>15日 (土)</p> <p>メンチカツ 茶碗蒸し 胡瓜の塩昆布和え 煮豆 ごはん 味噌汁 クリームパン I補給 -:649kcal タバコ:18.7g 食塩相:3.4g</p>
<p>17日 (月)</p> <p>豚肉の生姜焼き なすの炒め物 たたき胡瓜 煮豆 ごはん 味噌汁 ミルクティープリン I補給 -:655kcal タバコ:21.8g 食塩相:2.5g</p>	<p>18日 (火)</p> <p>さわらの揚げ出し れんこんの土佐炒め 卵豆腐 漬物 赤飯 味噌汁 ★ロールケーキ (コーヒー) I補給 -:657kcal タバコ:23.8g 食塩相:3.6g</p>	<p>19日 (水)</p> <p>和風きのこスパゲティ ツナソテー 海草サラダ フルーツ コンソメスープ あんぱん I補給 -:588kcal タバコ:20.3g 食塩相:2.7g</p>	<p>20日 (木)</p> <p>鶏肉の梅ソース 春雨の炒め物 スナッペンどうの和風和え 漬物 ごはん 味噌汁 抹茶プリン I補給 -:627kcal タバコ:25.2g 食塩相:3.7g</p>	<p>21日 (金)</p> <p>さばの味噌煮 茶碗蒸し 白菜のおかかポン酢 フルーツ ごはん 清まし汁 フルーツあんみつ I補給 -:583kcal タバコ:24.2g 食塩相:3.5g</p>	<p>22日 (土)</p> <p>ぶりの照り焼き ピーマンの塩炒め カリフラワーの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 ★ショコラスペシャル I補給 -:646kcal タバコ:23.0g 食塩相:2.9g</p>
<p>24日 (月)</p> <p>厚揚げの八宝菜風 もやしとにらのチヂミ 浅漬け フルーツ ごはん 清まし汁 塩まんじゅう I補給 -:641kcal タバコ:20.3g 食塩相:3.2g</p>	<p>25日 (火)</p> <p>親子丼 さつまいものレモン煮 チンゲン菜のサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳プリン I補給 -:596kcal タバコ:22.0g 食塩相:2.7g</p>	<p>26日 (水)</p> <p>天ぷら がんもの含め煮 トマトの和風和え 漬物 ごはん 味噌汁 黒糖ゼリー I補給 -:549kcal タバコ:14.8g 食塩相:3.1g</p>	<p>27日 (木)</p> <p>シーフードピラフ ミートオムレツ グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ ★ロールケーキ (チョコ) I補給 -:539kcal タバコ:18.8g 食塩相:3.1g</p>	<p>28日 (金)</p> <p>豚肉のコク旨焼き れんこんと椎茸の塩金平 チンゲン菜のからし和え 煮豆 ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:598kcal タバコ:23.6g 食塩相:3.0g</p>	<p>29日 (土)</p> <p>茄子のミートソーススパゲティ ウインナーソテー 千切り野菜のサラダ フルーツ コンソメスープ 蒸しパン (りんご) I補給 -:695kcal タバコ:20.8g 食塩相:4.2g</p>

6月4日はご当地メニュー【さつますもじ】



鹿児島県では、ちらし寿司のことを方言で「すもじ」といいます。
 手に入りやすい季節の素材やさつま揚げや蒲鉾などを合わせたちらし寿司で、
 古くからお祝いのお料理として親しまれています。
 鹿児島の郷土料理である「里芋のとも和え」、
 鹿児島発祥の「しろくま」をイメージしたデザートとともに
 お楽しみください。

*食材の都合上、献立を変更させて頂くことがありますのでご了承ください。

2024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(土)

ピースごはん
コンソメスープ
ポークチャップ
チンゲン菜のソテー
大根の青しそ和え
マヨたま包み揚げ

エネルギー:517Kcal
タンパク:20.8g
脂質:16.9g
食塩相:2.6g

6月8日(土)

ごはん
味噌汁
さばの竜田焼き
冬瓜のかにかまあん
ほうれん草のからし和え
卵焼き

エネルギー:521Kcal
タンパク:25.4g
脂質:16.9g
食塩相:3.6g

6月15日(土)

ごはん
味噌汁
赤魚の梅照り焼き
がんもの含め煮
二色野菜のナムル
春巻き

エネルギー:562Kcal
タンパク:22.7g
脂質:16.0g
食塩相:3.8g

6月22日(土)

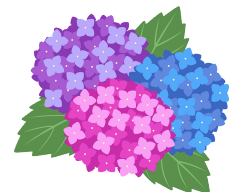
ごはん
さつまいも汁
豆腐ハンバーグ
ごぼうのピリ辛炒め
かぶの甘酢漬
ミニチキン レモンハーブ

エネルギー:492Kcal
タンパク:18.2g
脂質:11.1g
食塩相:3.6g

6月29日(土)

ごはん
味噌汁
厚揚げと海老の中華炒め
かに風味焼売
春雨と水菜の和え物
ニンニクの芽の塩炒め

エネルギー:509Kcal
タンパク:17.9g
脂質:14.7g
食塩相:3.3g



* 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。



6月3日(月)

赤飯
味噌汁
サーモンフライ
切干大根の煮物
ほうれん草のおかか和え
焼き餃子

エネルギー:573Kcal
タンパク:20.7g
脂質:18.1g
食塩相:3.2g

6月4日(火)

ごはん
味噌汁
豚しゃぶと野菜の梅ソース
金平ごぼう
マカロニサラダ
一口白身フライ

エネルギー:633Kcal
タンパク:21.1g
脂質:22.2g
食塩相:3.8g

6月5日(水)

ごはん
味噌汁
さわらの醤油麹焼き
車麩の炊き合わせ
キャベツのしそ和え
ニンニクの芽の塩炒め

エネルギー:462Kcal
タンパク:21.1g
脂質:10.2g
食塩相:3.1g

6月6日(木)

ごはん
かきたま汁
鶏肉の甘酢がらめ
なすの含め煮
白菜のゆず和え
大学芋

エネルギー:654Kcal
タンパク:19.3g
脂質:24.8g
食塩相:2.5g

6月7日(金)

ごはん
豚汁
卵と海老のチリソースかけ
チンゲン菜のさっと煮
ハムとカリフラワーのサラダ
ミートボールのケチャップ煮

エネルギー:622Kcal
タンパク:29.4g
脂質:22.1g
食塩相:3.1g

6月10日(月)

わかめ御飯
清まし汁
鶏肉のスタミナ焼き
なすの味噌炒め
チンゲン菜のお浸し
マヨたま包み揚げ

エネルギー:607Kcal
タンパク:19.7g
脂質:25.2g
食塩相:3.5g

6月11日(火)

ごはん
味噌汁
助宗たらの蒲焼き
ゆず胡椒の焼きビーフン
かぶのゆかり和え
五目豆

エネルギー:483Kcal
タンパク:23.2g
脂質:9.4g
食塩相:3.1g

6月12日(水)

ごはん
味噌汁
かれいのピカタ
炒り豆腐
胡瓜の浅漬け
ミニチキン レモンハーブ

エネルギー:474Kcal
タンパク:25.9g
脂質:10.1g
食塩相:3.0g

6月13日(木)

菜めし
味噌汁
つくねの葱だれ
南瓜のいとし煮
フロッコリーの磯和え
白身魚の粕焼き

エネルギー:513Kcal
タンパク:20.4g
脂質:11.8g
食塩相:3.6g

6月14日(金)

ごはん
コンソメスープ
ハンバーグ バター醤油ソース
ズッキーニのマカロニソテー
ポテトサラダ
はんぺんフライ

エネルギー:677Kcal
タンパク:19.3g
脂質:26.5g
食塩相:3.6g

6月17日(月)

ごはん
味噌汁
めばるのみりん漬け焼き
ちくわの煮物
大根のかにかま和え
一口白身フライ

エネルギー:433Kcal
タンパク:24.2g
脂質:5.8g
食塩相:3.3g

6月18日(火)

ごはん
中華スープ
肉団子の酢豚風
じゃがいものガーリックバター炒め
チンゲン菜ののり浸し
卵焼き

エネルギー:526Kcal
タンパク:18.2g
脂質:15.0g
食塩相:3.9g

6月19日(水)

ゆかり御飯
清まし汁
豚肉豆腐
焼きビーフン
かぶの即席漬
さつまいものマヨ焼き

エネルギー:587Kcal
タンパク:18.3g
脂質:16.2g
食塩相:2.9g

6月20日(木)

ごはん
味噌汁
あじの塩麹焼き
煮しめ
胡瓜の酢の物
肉団子の柚子おろし

エネルギー:494Kcal
タンパク:23.3g
脂質:10.8g
食塩相:3.8g

6月21日(金)

ごはん
中華スープ
麻婆豆腐
ほうれん草のソテー
人参サラダ
コーンコロケ

エネルギー:600Kcal
タンパク:23.2g
脂質:23.1g
食塩相:3.1g

6月24日(月)

ごはん
コンソメスープ
グリルチキン トマトソース
ジャーマンポテト
野菜のピクルス
春巻き

エネルギー:638Kcal
タンパク:21.4g
脂質:21.3g
食塩相:4.0g

6月25日(火)

炊き込み御飯
味噌汁
かれいの南蛮漬
なすの甘辛炒め
温野菜サラダ
焼売

エネルギー:527Kcal
タンパク:23.0g
脂質:14.9g
食塩相:3.2g

6月26日(水)

ごはん
中華スープ
鶏大根
じゃがいもと空豆の炒め物
キャベツの塩昆布和え
はんぺんフライ

エネルギー:641Kcal
タンパク:23.6g
脂質:21.5g
食塩相:2.8g

6月27日(木)

ごはん
けんちん汁
豚肉のにんにく醤油
花型しんじょうの煮物
白菜のゆかり和え
コーンコロケ

エネルギー:610Kcal
タンパク:21.8g
脂質:25.2g
食塩相:2.9g

6月28日(金)

菜めし
味噌汁
アジフライ
里芋の白煮
胡瓜のナムル
焼き餃子

エネルギー:552Kcal
タンパク:17.8g
脂質:15.0g
食塩相:3.9g