

和泉ふれあいの家 2024年7月プログラム表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
物送りゲーム	ボールでトンネル	ペットボトル コロコロ	歌の会	明日天気になあれ	ピンポン坊や
足でカーリング	和泉のいずみ	手ぬぐいシュート	一攫千金	パタンク	輪投げビンゴ
8 七夕	9	10	11	12	13
☆☆☆☆ 七夕 つむつむ	コロコロビンゴ	ご長寿 応援プログラム	取り放題ゲーム	シューティング ゲーム	池ポチャ
☆☆☆☆ 七夕 スライダー	お手玉すくい 書道 (水谷先生)	紙コップタワー	魚釣り	和泉のいずみ	キャッチボール ゲーム
15	16	17	18	19	20
的あて	パタンク	おそばに置いてよ	棒倒し	カーリング	足で玉入れ
取り放題ゲーム	フラダンス 演奏会	カーリング	明日天気になあれ	夏の歌の会 書道 (水谷先生)	絵合わせ
22 理美容	23 理美容	24 理美容	25	26	27
歌の会	足の輪ビンゴ	池ポチャ	ご長寿 応援プログラム	鶴亀スライダー	紙コップタワー
ボールでトンネル	ピンポン坊や	コロコロビンゴ	足でパタンク	曲あてクイズ 絵手紙	おそばに置いてよ 書道
29	30	31	 <p>七夕飾りが街を彩る 季節となりました。</p>  		
まきまきゲーム	手ぬぐいシュート	輪投げ			
お手玉すくい	開いてカード 書道	一攫千金			

～理美容日程～
7月22日(月)・23日(火)・24日(水)
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なる場合がございます。ご了承ください。

2024年7月

和泉デイサービス予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
鶏肉の塩麹焼き がんもの煮物 胡瓜ともやしの和え物 煮豆 赤飯 味噌汁 チョコドーナツ I補給 -:656kcal タバク:22.4g 食塩相:3.9g	きつねそば ささみとピーマンの塩炒め キャベツの即席漬け フルーツ ★コーヒースンドモカ I補給 -:567kcal タバク:20.1g 食塩相:3.5g	ミートドリア スペイン風オムレツ ツナサラダ フルーツ コンソメスープ カステラ I補給 -:612kcal タバク:18.5g 食塩相:3.4g	ぶりの焼き南蛮漬け 生姜と枝豆のかき揚げ ブロッコリーのかにかま和え 漬物 ごはん 味噌汁 オレンジゼリー I補給 -:683kcal タバク:23.6g 食塩相:3.0g	厚揚げと海老の旨塩丼 五目しんじょうの含め煮 キャベツのゆかり和え フルーツ 味噌汁 ピーナツパン I補給 -:613kcal タバク:20.6g 食塩相:3.0g	あじの香味ソース れんこん金平 わさび豆腐 漬物 ごはん 味噌汁 牛乳プリン I補給 -:610kcal タバク:24.0g 食塩相:3.3g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
【七夕メニュー】  I補給 -:545kcal タバク:18.9g 食塩相:4.6g	豚肉の塩だれ焼き 冬瓜のかにかまあん 春雨サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ようかん I補給 -:603kcal タバク:21.6g 食塩相:3.4g	かれいの照り焼き さつまいもの甘煮 チンゲン菜のごま和え 漬物 ちらし寿司 清まし汁 バウムクーヘン I補給 -:566kcal タバク:22.9g 食塩相:3.5g	スパゲティナポリタン ベーコンソテー ピクルス フルーツ コンソメスープ ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:583kcal タバク:16.9g 食塩相:3.4g	豚肉のスタミナ炒め 油麩の炊き合わせ 蒸しなすの薬味醤油 煮豆 ごはん 味噌汁 コーヒーゼリー I補給 -:550kcal タバク:19.5g 食塩相:2.5g	鶏肉の天ぷら おろしポン酢 煮しめ わかめの生姜和え フルーツ ごはん 味噌汁 塩まんじゅう I補給 -:629kcal タバク:22.0g 食塩相:3.6g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
タンダリーチキン マカロニとしらすのが-リッパケ- ツナサラダ フルーツ バターライス コンソメスープ ★イチゴスペシャル I補給 -:649kcal タバク:21.4g 食塩相:2.9g	ぶりの醤油麹焼き 花野菜の味噌マヨ焼き 人参サラダ 煮豆 赤飯 清まし汁 ドーナツ I補給 -:720kcal タバク:28.2g 食塩相:2.7g	鶏肉の山椒焼き じゃがいもの青のりバター トマトの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 蒸しぱん(紅茶) I補給 -:605kcal タバク:19.0g 食塩相:3.0g	さばの味噌煮 ゆず胡椒の焼きビーフン キャベツの塩昆布和え 漬物 ごはん 清まし汁 さつまいものおしるこ I補給 -:680kcal タバク:21.8g 食塩相:3.2g	冷やし中華 焼売 いんげんの中華炒め フルーツ ★バナナ入パ-シャル I補給 -:555kcal タバク:19.4g 食塩相:3.5g	かれいの大葉味噌焼き ごぼうのそぼろ炒め 枝豆腐 漬物 ごはん 清まし汁 黒糖ゼリー I補給 -:491kcal タバク:24.4g 食塩相:3.0g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
赤魚の梅照り焼き 春雨の炒め物 温野菜サラダ 漬物 ごはん 清まし汁 黒糖まんじゅう I補給 -:496kcal タバク:21.6g 食塩相:2.8g	キーマカレー 夏野菜添え ズッキーニのソテー 白菜のハムサラダ フルーツ マカロニスープ パインムース I補給 -:617kcal タバク:16.3g 食塩相:3.7g	ぶりのみりん漬け焼き 冬瓜のゆずあんかけ 千切り野菜のサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 フルーツあんみつ I補給 -:551kcal タバク:21.0g 食塩相:2.6g	中華丼 焼き餃子 チンゲン菜の塩ナムル フルーツ 中華スープ オレンジケーキ I補給 -:545kcal タバク:19.3g 食塩相:3.1g	天ぷら 切干大根の炒り煮 おくらのなめ茸和え 煮豆 ごはん 味噌汁 抹茶ようかん I補給 -:612kcal タバク:21.8g 食塩相:3.0g	山椒香る豆乳坦々うどん 車麩の卵とし きのこサラダ フルーツ ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:626kcal タバク:25.6g 食塩相:2.6g
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
ポークチャップ さつまいものレモン煮 マカロニサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:687kcal タバク:22.9g 食塩相:2.8g	厚揚げの八宝菜風 れんこんのピリ辛炒め 胡瓜の華風和え フルーツ ごはん 中華スープ 白あんぱん I補給 -:572kcal タバク:20.4g 食塩相:2.8g	和風ツナスパゲティ ほうれん草とウインナーソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:567kcal タバク:18.7g 食塩相:2.8g			

7月8日は【七夕メニュー】



*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。

2024年7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



7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
赤飯 味噌汁 アジフライ ごぼうの山椒風味炒め チンゲン菜の磯和え なすの田舎煮 エネルギー:596Kcal タンパク:18.4g 脂質:20.5g 食塩相:3.7g	ごはん 清まし汁 豚肉と卵の香味炒め 大根の田楽 おくらのお浸し コーンクリームコロッケ エネルギー:525Kcal タンパク:20.9g 脂質:16.0g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 助宗たらの野菜あんかけ 根菜の炒り煮 カリフラワーの和え物 はんぺんフライ エネルギー:530Kcal タンパク:23.1g 脂質:10.8g 食塩相:3.0g	ごはん 豚汁 鶏肉のピカタ 白菜と椎茸の炒め物 わかめのポン酢和え えび風味焼売 エネルギー:605Kcal タンパク:23.3g 脂質:24.8g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 つくねの和風おろしソース ひじきの煮物 かぶの梅肉和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:470Kcal タンパク:15.6g 脂質:11.8g 食塩相:3.6g	菜めし 味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のナムル マヨたま包み揚げ エネルギー:639Kcal タンパク:25.2g 脂質:22.3g 食塩相:3.4g
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 車麩の煮物 胡瓜の塩昆布和え 一口白身フライ エネルギー:499Kcal タンパク:23.0g 脂質:14.3g 食塩相:3.0g	ごはん けんちん汁 めばるの幽庵焼き なすの味噌炒め 白菜のお浸し 肉団子のケチャップ煮 エネルギー:523Kcal タンパク:22.7g 脂質:16.9g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ちくわの青のりマヨ焼き ほうれん草とえのきの和え物 ポテトサラダ エネルギー:616Kcal タンパク:24.8g 脂質:23.9g 食塩相:3.7g	もろこし御飯 清まし汁 さばの塩麹焼き 南瓜のいとこ煮 白菜のサラダ ビーフン炒め エネルギー:651Kcal タンパク:21.3g 脂質:22.1g 食塩相:3.6g	ごはん 清まし汁 白身魚のカレームニエル さつま揚げの煮物 おくらのお浸し 卵焼き エネルギー:459Kcal タンパク:25.8g 脂質:8.5g 食塩相:3.9g	ごはん 清まし汁 助宗たらのマヨネーズ焼き ごぼうの炒め煮 かぶの和え物 かに風味焼売 エネルギー:501Kcal タンパク:20.0g 脂質:14.7g 食塩相:3.1g
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
ごはん 清まし汁 さわらの揚げ出し 五目しんじょうの煮物 白菜のゆかり和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:522Kcal タンパク:21.4g 脂質:18.1g 食塩相:2.9g	ごはん コンソメスープ チキンビーンズ さつまいものソテー キャベツの和風サラダ マヨたま包み揚げ エネルギー:565Kcal タンパク:20.2g 脂質:17.9g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 あじの煮付け 炒り豆腐 胡瓜のゆず和え かに風味焼売 エネルギー:502Kcal タンパク:25.5g 脂質:13.5g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 もやしとにらの千切り 浅漬け 春巻き エネルギー:709Kcal タンパク:20.7g 脂質:21.4g 食塩相:4.4g	ゆかり御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ がんもの煮物 フロッコリーのかにかま和え ミートコロッケ エネルギー:548Kcal タンパク:17.2g 脂質:16.3g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の塩しモンだれ ほうれん草となるとの炒めもの 白菜の梅肉和え かぶと油揚げの煮物 エネルギー:487Kcal タンパク:20.5g 脂質:12.4g 食塩相:3.6g
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉のバターポン酢ソース れんこんと椎茸の塩金平 キャベツのかにかま和え はんぺんフライ エネルギー:615Kcal タンパク:22.8g 脂質:21.6g 食塩相:3.1g	わかめ御飯 味噌汁 サーモンフライ ほうれん草と竹輪の炒め物 スパゲティサラダ 卵焼き エネルギー:644Kcal タンパク:22.9g 脂質:23.5g 食塩相:3.9g	ごはん 味噌汁 豚肉のコク旨焼き 里芋の白煮 人参とツナのサラダ 春巻き エネルギー:630Kcal タンパク:24.1g 脂質:20.3g 食塩相:2.9g	ごはん なすのスープ 助宗たらのトマトソース 花野菜のグリル コーンサラダ ミートコロッケ エネルギー:480Kcal タンパク:19.7g 脂質:11.0g 食塩相:3.2g	ごはん 中華スープ 鶏肉の玉ねぎソース 冬瓜とツナの中煮 白菜ののり浸し 肉団子の柚子おろし エネルギー:519Kcal タンパク:21.8g 脂質:15.1g 食塩相:3.2g	ごはん 清まし汁 豆腐と海老のチリソースかけ 筑前煮 カリフラワーの甘酢漬け 一口白身フライ エネルギー:526Kcal タンパク:23.4g 脂質:12.7g 食塩相:2.5g
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)			
ごはん さつま汁 鯖の塩焼 里芋のごま味噌かけ 蒸しなすのお浸し コーンクリームコロッケ エネルギー:611Kcal タンパク:21.7g 脂質:23.6g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉のにんにく醤油だれ ピーマンの当座煮 もやしとささみの和え物 えび風味焼売 エネルギー:547Kcal タンパク:23.3g 脂質:18.8g 食塩相:3.3g	ピースごはん 野菜汁 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 二色野菜のさっぱり和え 大学芋 エネルギー:710Kcal タンパク:23.9g 脂質:21.9g 食塩相:3.7g			

* 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。