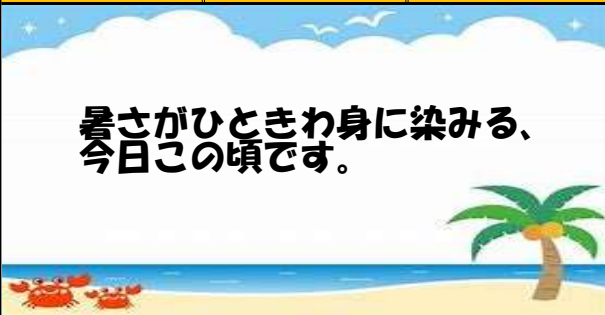


和泉ふれあいの家 2024年8月プログラム表

月	火	水	木	金	土
 暑さがひとときわ身に染みる、 今日この頃です。			1 足でパタンク ピンポン坊や	2 ボールでトンネル 池ポチャ	3 魚釣り キャッチボールゲーム
5 輪投げ シューティングゲーム	6 足で玉入れ 曲あてクイズ 書道（水谷先生）	7 取り放題ゲーム 手ぬぐいシュート	8 足カーリング おそばに置いてよ	9 コロコロビンゴ 和泉のいずみ	10 グラグラ棒倒し 足でパタンク
12 まきまきゲーム ピンポン坊や	13 パタンク お手玉すくい	14 ペットボトルコロコロ キャッチボールゲーム	15 足の輪ビンゴ 魚釣り	16 一攫千金 言葉遊び 書道（水谷先生）	17 ウクレレで歌おう 池ポチャ
19 開いてカード 手ぬぐいシュート	20 和泉つむつむ コロコロビンゴ	21  和泉ふれあい夏祭り 	22 理美容  和泉ふれあい夏祭り 	23 理美容 足カーリング パタンク	24 物送りゲーム 曲あてクイズ 書道（練習日）
26 ぐらぐら棒倒し おそばに置いてよ	27 ボールでトンネル 言葉遊び 書道（練習日）	28 足でパタンク カーリング	29 ご長寿 応援プログラム 一攫千金	30 絵合わせ 夏歌&クイズ 絵手紙	31 理美容 足で玉入れ お手玉すくい

～理美容日程～

7月22日（木）・23日（金）・31日（土）
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で変更になる場合がございます。ご了承ください。

2024年8月

和泉ディサービス予定献立表

			1日（木） ぶりの塩麹焼 ピーマンソテー 白菜のお浸し 煮豆 赤飯 味噌汁 パウムクーヘン(チョコ) I補給 - :646kcal タバコ :23.6g 食塩相:4.0g	2日（金） 麻婆豆腐丼 里芋のピリ辛胡麻だれ ほうれん草ともやしのナムル 漬物 わかめスープ ★いちごスペシャル I補給 - :622kcal タバコ :21.4g 食塩相:3.6g	3日（土） 冷やしたぬきそば 大学芋 厚揚げ生姜醤油かけ フルーツ 抹茶ゼリー I補給 - :575kcal タバコ :16.4g 食塩相:3.1g
5日（月） さばの香味焼 揚げなす わかめと長ねぎのぬた和え 漬物 ごはん 清まし汁 フルーツあんみつ I補給 - :661kcal タバコ :20.5g 食塩相:3.1g	6日（火） 冷やし中華 春巻き チンゲン菜の香味和え フルーツ ★ロールケーキ（チョコ） I補給 - :581kcal タバコ :18.0g 食塩相:3.6g	7日（水） 鶏肉の天ぷら おろしポン酢 炒り豆腐 ほうれん草のからし和え 漬物 ゆかり御飯 味噌汁 牛乳プリン I補給 - :601kcal タバコ :27.7g 食塩相:3.9g	8日（木） あじの山椒焼き ゆず風味真丈の煮物 白菜の塩昆布和え 煮豆 ちらし寿司 清まし汁 パウムクーヘン I補給 - :583kcal タバコ :25.4g 食塩相:3.7g	9日（金） チキンと夏野菜のトマト煮 マカロニソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ コーヒーゼリー I補給 - :580kcal タバコ :19.6g 食塩相:2.5g	10日（土） 酢豚 えび風味焼売 胡瓜のかにかま和え フルーツ ごはん 中華スープ 黒糖まんじゅう I補給 - :637kcal タバコ :22.7g 食塩相:3.6g
12日（月） トマトクリームスパゲティ さつま芋のレモン煮 きのこサラダ フルーツ コンソメスープ カステラ I補給 - :664kcal タバコ :16.5g 食塩相:2.6g	13日（火） 回鍋肉 春巻き スナッフえんどうの梅和え 漬物 ごはん 中華スープ さつまいものおしるこ I補給 - :667kcal タバコ :20.7g 食塩相:3.2g	14日（水） チキンカレー ほうれん草とハムの炒め物 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ ★ショコラスペシャル I補給 - :715kcal タバコ :20.2g 食塩相:3.5g	15日（木） 揚げ魚（さくら）のマリネ れんこんの炒め物 白菜と油揚げの和えもの 煮豆 ごはん 味噌汁 クリームパン I補給 - :569kcal タバコ :20.7g 食塩相:3.5g	16日（金） 冷やしきつねうどん 肉団子の煮物 金平ごぼう フルーツ 黒糖ゼリー I補給 - :519kcal タバコ :15.6g 食塩相:3.6g	17日（土） 鶏肉のみぞれ煮 ツナとピーマンの炒め物 たたき胡瓜 漬物 赤飯 味噌汁 きなこまんじゅう I補給 - :528kcal タバコ :21.2g 食塩相:4.0g
19日（月） 赤魚の照り煮 チャンプルー 海草サラダ 煮豆 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ（コーヒー） I補給 - :535kcal タバコ :22.9g 食塩相:3.1g	20日（火） 鶏肉の粗挽きマスタード焼 五目しんじょうの煮物 もやしとえびの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 抹茶蒸しパン(白あん) I補給 - :695kcal タバコ :25.5g 食塩相:3.3g	21日（水） 【夏祭りメニュー】  I補給 - :683kcal タバコ :23.0g 食塩相:4.0g	22日（木） 中華丼 かに風味焼売 ナムル すいか 中華スープ たこやき I補給 - :578kcal タバコ :20.3g 食塩相:3.6g	23日（金） さばの味噌煮 カリフラワーの炒め物 チンゲンサイのわさび和え 漬物 ごはん 清まし汁 ピーチムース I補給 - :526kcal タバコ :17.8g 食塩相:3.1g	24日（土） そうめん とり天 枝豆腐 わかめの生姜和え フルーツ ★バナナスペシャル I補給 - :530kcal タバコ :18.5g 食塩相:4.6g
26日（月） 鶏肉のピカタ ほうれん草とツナのソテー コーンサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ コーヒー牛乳プリン I補給 - :608kcal タバコ :23.2g 食塩相:2.2g	27日（火） 天ぷら 具入り卵焼き いんげんのごま和え 漬物 ごはん 味噌汁 パウムクーヘン（チーズ） I補給 - :643kcal タバコ :22.5g 食塩相:3.6g	28日（水） 鯖の味噌煮 ビーフン炒め ささみと胡瓜の中華和え 漬物 ごはん 味噌汁 ようかん I補給 - :677kcal タバコ :25.0g 食塩相:3.3g	29日（木） ミートソーススパゲティ ブロッコリーの香り炒め ツナサラダ フルーツ きのこスープ ★ロールケーキ（パナコ） I補給 - :588kcal タバコ :19.3g 食塩相:3.9g	30日（金） 豚肉と卵の炒めもの 白菜とろとろ煮 いんげんのかにかま和え 煮豆 ごはん 味噌汁 ベルギーワッフル I補給 - :580kcal タバコ :21.9g 食塩相:3.0g	31日（土） 肉豆腐 里芋の田楽 ツナサラダ フルーツ ごはん 清まし汁 あんぱん I補給 - :687kcal タバコ :27.1g 食塩相:2.8g



*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下さい。

2024年8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

  			8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
			赤飯 味噌汁 和風ハンバーグ 厚揚げと野菜の煮物 いんげんのピーナツ和え 春巻き エネルギー:635Kcal タンパク:22.1g 脂質:20.9g 食塩相:4.4g	ごはん 味噌汁 さわらの幽庵焼 切干大根の煮物 胡瓜の和風和え 卵焼き エネルギー:517Kcal タンパク:24.6g 脂質:15.0g 食塩相:3.5g	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼 冬瓜のゆずあんかけ 白菜の香味和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:453Kcal タンパク:18.1g 脂質:12.7g 食塩相:3.1g
8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
ごはん 中華スープ チンジャオロース 焼売 花野菜サラダ えびカツ エネルギー:567Kcal タンパク:23.0g 脂質:19.2g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 メンチカツ 大根と人参の生姜醤油炒め オクラの和え物 南瓜とがんもの煮物 エネルギー:534Kcal タンパク:15.3g 脂質:15.9g 食塩相:3.4g	ごはん 豚汁 かれいの葱蒸し チンゲン菜とエリンギの炒め物 キャベツの柚子風味漬け 中華肉団子 エネルギー:504Kcal タンパク:24.7g 脂質:14.0g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 里芋の照り煮 春雨の和え物 スナッペンとうとツナのピリ辛炒め エネルギー:537Kcal タンパク:21.6g 脂質:13.2g 食塩相:3.4g	菜めし 味噌汁 豆腐ハンバーグ 切り昆布とさつまいもの煮物 ささみ和え 揚げぎょうざ エネルギー:546Kcal タンパク:18.6g 脂質:13.4g 食塩相:4.3g	バターライス コンソメスープ たらこのニエル フロッキーとベーコンのソテー マリネサラダ 卵焼き エネルギー:506Kcal タンパク:22.6g 脂質:16.5g 食塩相:4.0g
8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
ごはん 野菜汁 アジフライ ちくわの煮物 三色サラダ ミートコロッケ エネルギー:598Kcal タンパク:18.2g 脂質:15.7g 食塩相:4.1g	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 車麩の煮物 白菜の塩昆布和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:545Kcal タンパク:18.7g 脂質:11.7g 食塩相:3.5g	枝豆御飯 味噌汁 さばの塩焼 切り昆布の煮物 チンゲン菜の磯和え 肉団子の柚子おろし エネルギー:558Kcal タンパク:23.1g 脂質:22.3g 食塩相:4.1g	ごはん かきたま汁 豚肉のバーベキュー炒め たけのこの土佐煮 おくらときのこのトreshing和え カニ風味シュウマイ エネルギー:498Kcal タンパク:21.1g 脂質:13.5g 食塩相:2.7g	ごはん 清まし汁 鶏の唐揚げ なすの味噌炒め 大根とわかめの酢の物 マカロニサラダ エネルギー:694Kcal タンパク:18.5g 脂質:33.1g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼 ひじきと枝豆の煮物 フロッキーのピーナツ和え ビーフン炒め エネルギー:596Kcal タンパク:25.8g 脂質:19.6g 食塩相:4.0g
8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
ゆかいごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 れんこんの甘辛煮 夏野菜のポテトサラダ 一口白身フライ エネルギー:564Kcal タンパク:22.3g 脂質:15.9g 食塩相:3.9g	ごはん 味噌汁 かれいのマヨネーズ焼き ごぼうとほろ炒め いんげんのごま和え 焼き餃子 エネルギー:542Kcal タンパク:22.2g 脂質:18.3g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉の漬け焼き 梅風味 高野豆腐の含め煮 人参サラダ 春巻き エネルギー:635Kcal タンパク:23.3g 脂質:22.8g 食塩相:3.1g	ごはん 清まし汁 気仙沼産カツオカツ きのごソテー おくらのおかか和え ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:544Kcal タンパク:17.7g 脂質:18.1g 食塩相:3.1g	ごはん 中華スープ 家常豆腐 冬瓜とかにかまの旨煮 ほうれん草の梅和え コロッケ エネルギー:617Kcal タンパク:21.5g 脂質:22.1g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 豚肉とピーマンの塩炒め 大根とちくわの煮物 からし和え スパゲティサラダ エネルギー:581Kcal タンパク:20.7g 脂質:21.7g 食塩相:4.1g
8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
ごはん 味噌汁 めばるの幽庵焼 じゃがいもの炒め物 わかめの浸し はんぺんフライ エネルギー:545Kcal タンパク:23.5g 脂質:14.6g 食塩相:3.5g	わかめ御飯 味噌汁 蒸し鱈の野菜あんかけ 里芋の煮物 かぶの塩もみ マカロニサラダ エネルギー:528Kcal タンパク:22.1g 脂質:12.7g 食塩相:4.2g	ごはん 清まし汁 鶏肉の醤油麹焼 冬瓜のそぼろあんかけ えのきとフロッキーの和え物 高野豆腐の煮物 エネルギー:531Kcal タンパク:24.5g 脂質:15.3g 食塩相:3.8g	ごはん 清まし汁 かれいのおろし煮 チンゲン菜の炒め物 もやしとオクラの中華和え ミートコロッケ エネルギー:466Kcal タンパク:22.4g 脂質:9.4g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ ひじきの煮物 キャベツのわさび和え エビ風味シュウマイ エネルギー:601Kcal タンパク:22.8g 脂質:23.2g 食塩相:3.6g	ごはん 野菜汁 ほっけのごま漬焼 揚げなすの煮物 白菜のポン酢和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:516Kcal タンパク:19.2g 脂質:17.4g 食塩相:3.5g

* 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。

