

和泉ふれあいの家 2024年9月プログラム表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
足でペタンク	ペットボトル ココロ	取り放題ゲーム	歌の会	一攫千金	グラグラ棒倒し
おそばに 置いてよ	開いてカード	ボールで トンネル	脱出ゲーム	足カーリング	言葉遊び 書道(練習日)
9	10	11	12	13	14
お手玉すくい	ピンポン坊や	紙コップタワー	ペタンク	輪投げ	和泉つむつむ
足の輪ビンゴ	歌の会 書道(水谷先生)	池ポチャ	ご長寿 応援プログラム	ココロビンゴ	手ぬぐい シュート
16 敬老会	17 理美容	18 理美容	19	20	21
 和泉ふれあい 敬老会	輪投げビンゴ	棒倒し	魚釣り	すくってポン	的あて
	足カーリング	ペットボトル ココロ	鶴亀スライダー	曲あてクイズ 書道(水谷先生)	ボールで トンネル
23	24	25	26	27	28
脱出ゲーム	和泉のいずみ	ペタンク	足で玉入れ	ウクレレで 歌おう 	物送りゲーム
キャッチボール ゲーム	言葉遊び 書道(練習日)	ペットボトルで 遊ぼう	カップイン ピンポン	ピンポン坊や 絵手紙	紙コップタワー
30 理美容	 <p>9月とはいえまだ夏を思わせる 暑い日が続きますね。</p>				
ご長寿 応援プログラム					
開いてカード					
<p>～理美容～日程～ 9月17日(火)・18日(水)・30日(月) 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。</p> <p style="text-align: right;">和泉ふれあいの家 03-3321-4808</p>					
<p>*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。</p>					

☆ 9月特別プログラムのご案内 ☆

利用日でない方も、臨時でご参加頂けます！皆さまお楽しみに！



素晴らしい歌声のローラさんと一緒に歌って踊りましょう！

「菅野路来さんによるコンサート♪」

※プロフィール
シンガー。2008年より活動。菅野路来（カンノローラ）宮城県塩竈市出身。現在はデイサービスでのコンサート、会員制クラブの専属歌手として活動中。2023年はヨーロッパ最大のクルーズ船の専属歌手として乗船勤務された。納涼祭でもゲストとして参加し、お祭りマンボやマツケンサンバ等を一緒に歌って踊りました！

☆開催日時

9月3日(火) 13:45~15:00

9月18日(水) 13:45~15:00

※利用日ではない方は、事前にお問い合わせください。

和泉ふれあいの家



たまには噺で笑いませんか！？

「落語 愚洋天へトベロさん」

※プロフィール
杉並区の勉強会に属している、アマチュア落語家。東京だけでなく、関東にあるデイサービスや老人ホームで、レクリエーションとして創作落語を披露されている。昨年より定期的に和泉ふれあいの家にも来て頂いています！

☆開催日

9月11日(水) 13:45~15:00

※利用日でない方は、事前にお問い合わせください。

和泉ふれあいの家

2024年9月

和泉デイサービス予定献立表

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
肉うどん キャベツとえびの炒め物 大根とツナのサラダ 煮豆	ビビンバ丼 カニシュウマイ 中華風冷奴 フルーツ 中華スープ	天ぷら 五目しんじょの煮物 卵豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	ポークカレー スナッフえんどうのソテー トマトサラダ フルーツ きのこスープ	白身魚の焼き南蛮 切り昆布の煮物 白菜のごま和え 漬物 ごはん 味噌汁	鶏肉のスタミナ焼き 冬瓜の含め煮 胡瓜の酢の物 フルーツ ごはん 清まし汁
パウムクーヘン(チョコ) I補給 -:567kcal ﾀﾊﾞｸ:23.7g 食塩相:3.3g	青りんごゼリー I補給 -:677kcal ﾀﾊﾞｸ:23.8g 食塩相:2.7g	黒糖まんじゅう I補給 -:559kcal ﾀﾊﾞｸ:18.5g 食塩相:3.5g	ところてん I補給 -:568kcal ﾀﾊﾞｸ:16.2g 食塩相:3.0g	抹茶ゼリー I補給 -:435kcal ﾀﾊﾞｸ:19.4g 食塩相:4.2g	★バナナスペシャル I補給 -:579kcal ﾀﾊﾞｸ:19.4g 食塩相:2.8g
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
鶏肉のマヨネーズ焼 がんもどきの煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ ごはん 味噌汁	助宗たらのおろし煮 スナッフえんどうのソテー 枝豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	天津飯 春巻き キャベツのサラダ フルーツ わかめスープ	豚バラ肉と大根の醤油麹煮 揚げなす ほうれん草のお浸し 漬物 赤飯 味噌汁	煮込みハンバーグ ズッキーニの炒め物 青菜のツナ和え フルーツ ごはん 味噌汁	スパゲティアマトリチャーナ ジャーマンポテト ささみと水菜のサラダ フルーツ コンソメスープ
ミルクティープリン I補給 -:668kcal ﾀﾊﾞｸ:23.1g 食塩相:2.8g	もみじまんじゅう I補給 -:547kcal ﾀﾊﾞｸ:24.1g 食塩相:3.7g	★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:631kcal ﾀﾊﾞｸ:18.4g 食塩相:3.6g	コーヒー牛乳プリン I補給 -:662kcal ﾀﾊﾞｸ:19.1g 食塩相:3.4g	メープルケーキ I補給 -:573kcal ﾀﾊﾞｸ:17.6g 食塩相:3.6g	クリームパン I補給 -:609kcal ﾀﾊﾞｸ:19.7g 食塩相:2.7g
9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
【長寿御祝膳】 	ジャージャーメン きくらげの卵の中華炒め 三色中華サラダ フルーツ 中華スープ	鶏肉のおろしポン酢 五目大豆煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 ごはん 味噌汁	あぶらがれいのわさび醤油焼き さつまいもの甘煮 白菜の柚子和え 煮豆 ごはん 味噌汁	ちらし寿司 鶏肉の旨煮 じゃが芋の千切り炒め チンゲン菜のごま和え 漬物 清まし汁	たらの甘酢野菜あんかけ がんもどきの煮物 胡瓜のからし和え フルーツ ごはん 味噌汁
I補給 -:869kcal ﾀﾊﾞｸ:22.9g 食塩相:4.3g	パウムクーヘン I補給 -:564kcal ﾀﾊﾞｸ:22.0g 食塩相:3.0g	フルーツあんみつ I補給 -:578kcal ﾀﾊﾞｸ:22.2g 食塩相:3.8g	★イチゴスペシャル I補給 -:577kcal ﾀﾊﾞｸ:21.0g 食塩相:2.8g	紅茶ケーキ I補給 -:580kcal ﾀﾊﾞｸ:21.6g 食塩相:3.8g	おはぎ I補給 -:494kcal ﾀﾊﾞｸ:20.6g 食塩相:3.1g
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
シーフードピラフ ブロッコリーとささみのソテー きのこサラダ フルーツ コンソメスープ	白身魚のごま漬焼 ただのこの柚子こしょう炒め 胡瓜のゆかり和え 漬物 ごはん 清まし汁	ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	とり天 もやし炒め ひじき入りごまドレサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	豚肉の生姜焼 五目しんじょうの煮物 いんげんのかにかま和え 漬物 ごはん 味噌汁	つくねの葱塩だれ 揚げなす わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 味噌汁
ようかん I補給 -:468kcal ﾀﾊﾞｸ:20.2g 食塩相:3.1g	★ロールケーキ(バナナ) I補給 -:477kcal ﾀﾊﾞｸ:19.2g 食塩相:3.6g	あんぱん I補給 -:592kcal ﾀﾊﾞｸ:21.3g 食塩相:4.0g	ベルギーワッフル I補給 -:624kcal ﾀﾊﾞｸ:24.0g 食塩相:3.5g	★コーヒーサンド(モカ) I補給 -:652kcal ﾀﾊﾞｸ:22.7g 食塩相:3.4g	黒糖ゼリー I補給 -:550kcal ﾀﾊﾞｸ:14.7g 食塩相:3.3g
9月30日(月)	 <p>*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。</p>				
豚肉とキャベツの味噌炒め さつまいものレーズン煮 卵豆腐 漬物 ごはん 清まし汁 ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:604kcal ﾀﾊﾞｸ:19.7g 食塩相:2.6g					

2024年9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



9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
<p>ごはん 清まし汁 鶏肉ときのこの塩炒め 里芋の味噌煮 もやしと千ゲン菜のナムル ビーワン炒め</p> <p>エネルギー:532Kcal たんぱく:19.9g 脂質:14.2g 食塩相:3.6g</p>	<p>菜めしご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ピーマンの炒め物 スナッフえんどうのおかか和え 春巻き</p> <p>エネルギー:603Kcal たんぱく:24.1g 脂質:21.3g 食塩相:3.7g</p>	<p>ごはん 清まし汁 鶏肉のごま風味炒め 南瓜の煮物 オクラしらす和え 卵焼き</p> <p>エネルギー:578Kcal たんぱく:26.5g 脂質:20.4g 食塩相:3.3g</p>	<p>わかめ御飯 味噌汁 さばの醤油麹焼き 車麩の煮物 揚げなすの浸し ニンニクの芽の塩炒め</p> <p>エネルギー:612Kcal たんぱく:19.3g 脂質:27.2g 食塩相:3.6g</p>	<p>ごはん コンソメスープ タンドリーチキン いんげんのソテー 大根のマリネ はんぺんフライ</p> <p>エネルギー:615Kcal たんぱく:18.9g 脂質:28.1g 食塩相:2.5g</p>	<p>ごはん 味噌汁 さわらの香味揚げ もやし炒め 千ゲン菜の生姜和え 肉団子のケチャップ煮</p> <p>エネルギー:504Kcal たんぱく:24.0g 脂質:15.5g 食塩相:3.2g</p>
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
<p>ゆかり御飯 清まし汁 あじの山椒焼き ごぼうのしぐれ煮 三色和え ニンニクの芽の塩炒め</p> <p>エネルギー:457Kcal たんぱく:21.1g 脂質:9.8g 食塩相:3.4g</p>	<p>ごはん 味噌汁 油淋鶏(ユーリンチー) 冬瓜のどぼろあんかけ 胡瓜の塩もみ えびカツ</p> <p>エネルギー:613Kcal たんぱく:21.0g 脂質:28.6g 食塩相:3.6g</p>	<p>ごはん 味噌汁 ポークチャップ いんげんとツナの炒め物 人参サラダ 大学芋</p> <p>エネルギー:634Kcal たんぱく:21.2g 脂質:22.1g 食塩相:2.9g</p>	<p>ごはん 具沢山汁 サーモンフライ 白菜の旨煮 おくら和え物 ポテトサラダ</p> <p>エネルギー:551Kcal たんぱく:18.0g 脂質:16.7g 食塩相:2.8g</p>	<p>ごはん 中華スープ 卵と海老の塩炒め 袋煮 春雨サラダ 一口白身フライ</p> <p>エネルギー:586Kcal たんぱく:26.2g 脂質:18.4g 食塩相:3.7g</p>	<p>ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 五目しんじょうの煮物 胡瓜とかにかまの酢の物 肉団子の柚子おろし</p> <p>エネルギー:452Kcal たんぱく:21.1g 脂質:9.5g 食塩相:3.1g</p>
9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ピカタ 金平ごぼう カリフラワーの甘酢和え カレーコロッケ</p> <p>エネルギー:617Kcal たんぱく:22.0g 脂質:20.4g 食塩相:3.3g</p>	<p>ごはん けんちん汁 あじの塩麹焼 カリフラワーのソテー いんげんの和え物 しゅうまい</p> <p>エネルギー:481Kcal たんぱく:23.9g 脂質:12.5g 食塩相:4.0g</p>	<p>ごはん 春雨スープ 回鍋肉 かに風味焼売 千ゲン菜のナムル 春巻き</p> <p>エネルギー:618Kcal たんぱく:19.7g 脂質:20.9g 食塩相:3.0g</p>	<p>ごはん 清まし汁 鶏肉のフリッター 卵とピーマンの炒め ほうれん草のお浸し 高野豆腐の含め煮</p> <p>エネルギー:501Kcal たんぱく:21.3g 脂質:15.3g 食塩相:3.3g</p>	<p>炊き込み御飯 味噌汁 さわらの塩焼き 根菜の煮物 フロッコリーのおかか和え はんぺんフライ</p> <p>エネルギー:562Kcal たんぱく:25.5g 脂質:19.3g 食塩相:4.0g</p>	<p>ごはん コンソメスープ ポークビーンズ スナッフえんどうとコーンのバターソテー ピクルス 卵焼き</p> <p>エネルギー:514Kcal たんぱく:22.8g 脂質:14.9g 食塩相:3.6g</p>
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
<p>ごはん 豚汁 めばるの煮付け ピーマンの味噌金平 ほうれん草の梅肉和え 肉団子のゆずおろし</p> <p>エネルギー:479Kcal たんぱく:23.9g 脂質:10.5g 食塩相:3.5g</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉と油麩の治部煮 キャベツとちくわの炒め物 白菜の磯和え 野菜コロッケ</p> <p>エネルギー:573Kcal たんぱく:21.0g 脂質:18.9g 食塩相:4.3g</p>	<p>ピース御飯 味噌汁 あさりの柳川風煮 じゃが芋金平 いんげんのわさび和え しゅうまい</p> <p>エネルギー:511Kcal たんぱく:23.4g 脂質:9.9g 食塩相:4.1g</p>	<p>ごはん 味噌汁 あじの梅風味焼き スナッフエンドウとウインナー炒め物 白菜の塩昆布和え 南瓜とかんもの煮物</p> <p>エネルギー:473Kcal たんぱく:22.9g 脂質:11.6g 食塩相:3.8g</p>	<p>ごはん 清まし汁 メンチカツ 野菜の煮物 かきとツナのサラダ 卵焼き</p> <p>エネルギー:587Kcal たんぱく:19.9g 脂質:21.5g 食塩相:3.7g</p>	<p>赤飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ さつまあげの煮物 ツナとオクラの和え物 ニンニクの芽の塩炒め</p> <p>エネルギー:496Kcal たんぱく:18.4g 脂質:13.1g 食塩相:4.1g</p>
9月30日(月)					
<p>バターライス コンソメスープ かれのいぬニエル 三色ピーマンときのこのソテー ピクルス ポテトサラダ</p> <p>エネルギー:502Kcal たんぱく:19.3g 脂質:15.1g 食塩相:2.9g</p>					

* 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。