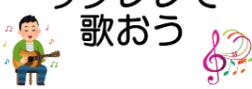


和泉ふれあいの家 2024年10月プログラム表

月	火	水	木	金	土
	1 紙コップタワー	2 カップイン ピンポン	3 スケッター クラリネット	4 カーリング	5 一攫千金
	スケッター 歌	絵合わせ	池ポチャ	スケッター 落語	和泉つむつむ 書道（練習日）
7 魚釣り	8 おそばに 置いてよ	9 和泉のいずみ	10 的あて	11 運動会 	12 スケッター ピアノ・歌
すくってポン	お手玉すくい 書道（水谷先生）	足で玉入れ	ペタンク		輪投げ
14 スケッター トロンボーン	15 ピンポン坊や	16 一攫千金	17 脱出ゲーム	18 ボールで トンネル	19 理美容 グラグラ棒倒し
和泉つむつむ	足カーリング	おそばに 置いてよ	開いてカード	紙コップタワー 書道（水谷先生）	コロコロビンゴ
21 池ポチャ	22 ダービーゲーム	23 足の輪ビンゴ	24 ペットボトルで 遊ぼう	25 理美容	26 ご長寿 応援プログラム
スケッター 歌	曲あてクイズ 書道（練習日）	鶴亀スライダー	スケッター 二胡・歌	お手玉すくい ピンポン坊や 絵手紙	キャッチボール ゲーム
28 絵合わせ	29 和泉のいずみ	30 棒倒し	31 理美容 ウクレレで 歌おう 	 空が澄み清々しい 秋を感じる季節となりました。	
ペットボトル コロコロ	スケッター ピアノ・歌	ペタンク	魚釣り		

～理美容～日程～
 10月19日（土）・25日（金）・31日（木）
 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

*スケッターのプログラムはボランティアの方による演奏会等です。どうぞお楽しみにして下さい。

和泉ふれあいの家♪10月秋の音楽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！



「クラリネット吹きさんによる音楽会♪」

※プロフィール
国立音楽大学クラリネット専攻卒 室内楽、オーケストラ、ソロで活動。埼玉、神奈川、東京のテイサービス、介護施設等で演奏会を多数開催されている。日本の四季の音楽、クラシックの名曲、童謡、歌謡曲など演奏。和泉ふれあいの家では3回目のコンサート開催です。

☆開催日

10月3日(火) 11:00~12:00

※利用日ではない方は事前にお問い合わせ下さい。

先着順で受け付け致しますので、ご希望に添えないこともございます。ご了承ください。



J0たかはしさん開催！

「旅とトロンボーン演奏会♪」

※プロフィール
メディカル旅行のフロがお届けする「旅とトロンボーン」のひとつ♪生の演奏と世界の旅のお話で笑顔のひとつを一緒に過ごしませんか！楽しいジャズのナンバー、昭和歌謡の伴奏音源を用意しています。和泉ふれあいの家では4回目の開催です。

☆開催日

10月14日(月) 11:00~12:00

※利用日ではない方は事前にお問い合わせ下さい。

先着順で受け付け致しますので、ご希望に添えないこともございます。ご了承ください。

和泉ふれあいの家♪10月秋の音楽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！



和泉の歌姫！

「カン/ローラさん歌のコンサート♪」

※プロフィール
シンガー。2008年より活動。菅野路来（カン/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

10月1日(火) 13:45~15:00

10月21日(月) 13:45~15:00

※利用日ではない方は事前にお問い合わせ下さい。

先着順で受け付け致しますので、ご希望に添えないこともございます。ご了承ください。



フロ奏者♪クリスマス生まれのゆきこさんによる

「ピア/演奏♪歌の会」

※プロフィール
元披露宴・パーティー・レストラン生演奏のフロ奏者。現在は高齢者福祉音楽支援専門士/音楽健康指導士で、昭和歌謡などのうたごえの伴奏、介護施設での音楽レクリエーション、公共施設でのコンサートやBGM演奏などの活動をされている。和泉ふれあいの家に初めて来て頂きます！

☆開催日

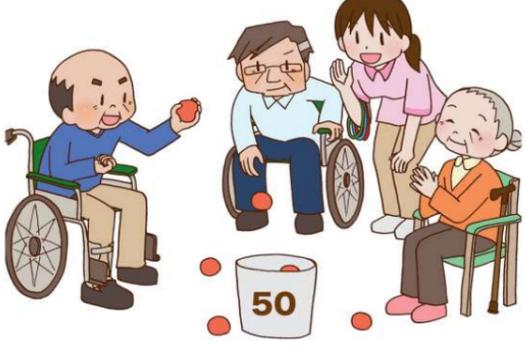
10月12日(土) 11:00~12:00

※利用日ではない方は事前にお問い合わせ下さい。

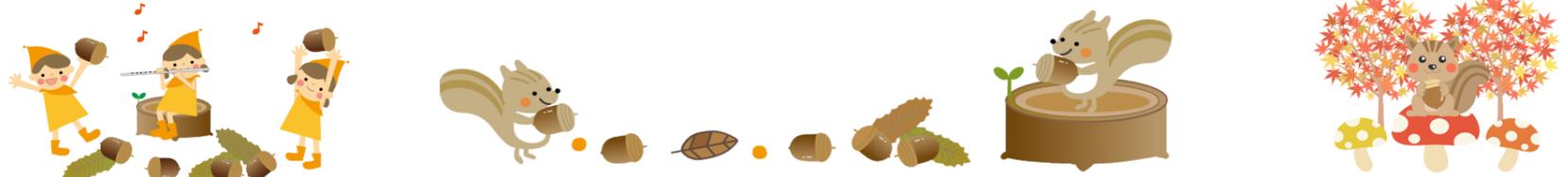
先着順で受け付け致しますので、ご希望に添えないこともございます。ご了承ください。

2024年10月

和泉デイサービス予定献立表

10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	
 10月 たららの甘辛煮 大根のかに風味あんかけ 白菜のささみ和え フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ようかん I補給 -:464kcal タバク:22.8g 食塩相:3.1g	塩ラーメン かにしゅうまい 中華風サラダ フルーツ バウムクーヘン(チョコ) I補給 -:546kcal タバク:21.5g 食塩相:3.7g	豚肉の醤油糀炒め 里芋のそぼろ煮 春雨の酢の物 煮豆 ごはん 味噌汁 ベルギーワッフル I補給 -:676kcal タバク:24.0g 食塩相:3.2g	天ぷら 高野豆腐の含め煮 胡瓜の磯和え 漬物 ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:517kcal タバク:19.1g 食塩相:3.2g	さわらの粕漬け さつま揚げの煮物 チンゲン菜のおかか和え フルーツ ごはん 清まし汁 クリームパン I補給 -:552kcal タバク:24.4g 食塩相:2.2g	
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
三色丼 車麩の含め煮 なめたけ和え 煮豆 具沢山汁 抹茶パンケーキ I補給 -:584kcal タバク:19.7g 食塩相:3.4g	手作りコロッケ 冬瓜の水晶煮 おくら納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:626kcal タバク:16.7g 食塩相:2.7g	あじのしそ香り焼き さつま芋と切り昆布の煮物 いんげんとかにかまの和え物 漬物 ごはん 清まし汁 黒糖ゼリー I補給 -:470kcal タバク:19.3g 食塩相:3.9g	海老とほうれん草のドリア 大豆のトマト煮 ブロッコリーとじゃが芋の胡麻ドレッシング フルーツ マカロニスープ きなこまんじゅう I補給 -:645kcal タバク:23.2g 食塩相:3.7g	 【運動会メニュー】 むしばん(栗) I補給 -:826kcal タバク:21.5g 食塩相:3.8g	けんちゃんそば 里芋のごま味噌がけ わさび豆腐 フルーツ ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:586kcal タバク:23.9g 食塩相:2.9g
10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
豚肉のねぎ塩炒め れんこんの金平 春雨とわかめの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 コーヒーゼリー I補給 -:565kcal タバク:20.4g 食塩相:3.6g	白身魚のきのこあんかけ ごぼうのピリ辛炒め トマトサラダ 漬物 赤飯 清まし汁 ★いちごスペシャル I補給 -:558kcal タバク:23.1g 食塩相:3.1g	蒸し鶏の葱ソースかけ 五目しんじょうと野菜の煮物 卵豆腐 漬物 ごはん 味噌汁 紅茶ケーキ I補給 -:541kcal タバク:21.7g 食塩相:3.5g	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ おくらの梅味噌がけ フルーツ さつまいものおしるこ I補給 -:570kcal タバク:16.7g 食塩相:3.8g	ポークカレー スッキーニのベーコン炒め シュリンプサラダ フルーツ コンソメスープ ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:662kcal タバク:19.7g 食塩相:3.3g	めばるの煮付け さつまいもとさつま揚げの塩金平 えのきとオクラの和え物 煮豆 ちらし寿司 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:602kcal タバク:25.6g 食塩相:3.9g
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
鶏肉のトマトチーズ焼き かぶのカレーコンソメ煮 ミモザサラダ フルーツ バターライス コンソメスープ ★ショコラスペシャル I補給 -:697kcal タバク:22.4g 食塩相:3.1g	さわらの幽庵焼 茶碗蒸し おくらのごま和え 漬物 ごはん 味噌汁 白あんぱん I補給 -:552kcal タバク:26.8g 食塩相:3.5g	和風スパゲティ チンゲンサイの炒め物 ささみサラダ フルーツ コンソメスープ ミルクティープリン I補給 -:551kcal タバク:21.7g 食塩相:2.4g	青椒肉炒 ビーフン炒め もやしナムル フルーツ ごはん 中華スープ ★バナナスペシャル I補給 -:547kcal タバク:19.4g 食塩相:2.9g	肉そば なすの田舎煮 枝豆腐 漬物 抹茶ゼリー I補給 -:558kcal タバク:23.2g 食塩相:3.5g	天ぷら 里芋の煮物 ささみのわさび和え 煮豆 ごはん 味噌汁 フルーツあんみつ I補給 -:592kcal タバク:21.6g 食塩相:3.0g
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)		
さわらの塩焼 茶碗蒸し スナックえんどう胡麻マヨ和え 漬物 赤飯 味噌汁 牛乳黒糖プリン I補給 -:569kcal タバク:27.6g 食塩相:3.6g	ハンバーグ 根菜のコンソメ煮 海草サラダ フルーツ ごはん コンソメスープ バウムクーヘン I補給 -:530kcal タバク:13.9g 食塩相:3.0g	豚丼 もやしの塩炒め ポテトサラダ 煮豆 味噌汁 ★ロールケーキ(モカ) I補給 -:636kcal タバク:19.0g 食塩相:3.1g	ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー 大根とささみのサラダ フルーツ コンソメスープ パンプキンムース I補給 -:644kcal タバク:21.5g 食塩相:3.9g		

・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10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



	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
	ピースごはん 味噌汁 チキンピカタ 五目しんじょの煮物 フロッコリーのごま和え 一口白身フライ エネルギー:625Kcal タンパク:25.9g 脂質:22.3g 食塩相:4.0g	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 チンゲンサイ炒め かぶゆかり和え 卵焼き エネルギー:592Kcal タンパク:24.4g 脂質:23.8g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 あじの山椒焼き 大豆煮 蒸しなす ミートコロケ エネルギー:503Kcal タンパク:25.7g 脂質:9.8g 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:472Kcal タンパク:19.2g 脂質:13.2g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 豚肉と豆腐のおろし煮 れんこん金平 キャベツとツナの和え物 エビシューマイ エネルギー:581Kcal タンパク:22.6g 脂質:19.3g 食塩相:3.3g
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)
ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツとエビフライ ちくわの甘辛炒め ほうれん草のナムル ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:554Kcal タンパク:19.6g 脂質:14.0g 食塩相:3.9g	ごはん 野菜汁 めぼろの酒蒸し カレー味ビーフン 白菜のおかか和え 卵焼き エネルギー:458Kcal タンパク:24.5g 脂質:9.8g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ 和風麻婆豆腐 カリフラワーとピーマンの炒め物 大根の和え物 はんぺんフライ エネルギー:547Kcal タンパク:19.4g 脂質:21.0g 食塩相:2.8g	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 がんもの煮物 おくらの子和え もやしの塩炒め エネルギー:511Kcal タンパク:21.6g 脂質:17.3g 食塩相:2.8g	ゆかりごはん かきたま汁 さわらの塩麹焼 つくねとかぶの煮物 白菜の梅和え 大学芋 エネルギー:610Kcal タンパク:24.2g 脂質:17.9g 食塩相:4.0g	炊き込みごはん 味噌汁 かれの葱ソース 南瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え 焼き餃子 エネルギー:487Kcal タンパク:22.7g 脂質:8.7g 食塩相:3.8g
10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)
ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 筑前煮 揚げなすポン酢 ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:620Kcal タンパク:17.5g 脂質:26.0g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 メンチカツ ピーマンソテー スナッフエンドウとツナの和風和え 南瓜とがんもの煮物 エネルギー:592Kcal タンパク:18.1g 脂質:21.3g 食塩相:3.6g	わかめ御飯 けんちん汁 さばの塩焼 チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の塩昆布和え 煮豆 エネルギー:569Kcal タンパク:21.4g 脂質:22.8g 食塩相:2.4g	ごはん 味噌汁 つくねのゆず胡椒だれ 厚揚げの生姜醤油 カリフラワーのマネース和え ビーフン炒め エネルギー:566Kcal タンパク:19.4g 脂質:19.3g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 ほっけの西京焼 車麩の煮物 かにかま和え 春巻き エネルギー:531Kcal タンパク:23.6g 脂質:12.0g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 油淋鶏 ウインナーと春雨の炒め スナッフえんどうの柚子和え カニシューマイ エネルギー:651Kcal タンパク:20.5g 脂質:28.8g 食塩相:3.3g
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
ごはん 野菜汁 卵と海老の旨塩炒め 冬瓜の含め煮 人参とツナの和え物 中華肉団子 エネルギー:566Kcal タンパク:25.8g 脂質:17.7g 食塩相:4.3g	ごはん 中華スープ 酢鶏 春巻き チンゲン菜の和え物 マカロニサラダ エネルギー:732Kcal タンパク:21.9g 脂質:29.6g 食塩相:3.7g	ごはん 清まし汁 肉豆腐 いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーの三杯酢 コーンコロケ エネルギー:556Kcal タンパク:20.2g 脂質:20.1g 食塩相:2.4g	ごはん 根菜スープ かれのグリル 豆乳きのごろす さつまいの甘煮 白菜の塩昆布和え スナッフえんどうのピリ辛炒め エネルギー:534Kcal タンパク:23.6g 脂質:10.6g 食塩相:2.9g	ごはん 清まし汁 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根の煮物 おくらのに浸し はんぺんフライ エネルギー:553Kcal タンパク:21.6g 脂質:18.7g 食塩相:2.8g	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め かぶのしそ和え 肉団子の柚子おろし エネルギー:514Kcal タンパク:24.0g 脂質:15.0g 食塩相:3.6g
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)		
赤飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼 れんこんの炒め煮 白菜のおかか和え ミートコロケ エネルギー:574Kcal タンパク:20.3g 脂質:15.9g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 鱈の奄田揚げ 五目大豆煮 ピーナツ和え 卵焼き エネルギー:669Kcal タンパク:25.7g 脂質:29.2g 食塩相:4.4g	ごはん 中華スープ 厚揚げの八宝菜風 ビーフン炒め 大根のナムル 一口白身フライ エネルギー:470Kcal タンパク:17.3g 脂質:10.7g 食塩相:3.1g	菜めし 味噌汁 豚肉のごま漬焼 フロッコリーのかにかまあん おくらゆず和え 焼き餃子 エネルギー:520Kcal タンパク:23.4g 脂質:15.1g 食塩相:4.0g		

* 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。