

和泉ふれあいの家 2024年11月プログラム表

月	火	水	木	金	土
 <p>朝夕の冷え込みも 厳しくなって参りました。</p>				1	2
				足カーリング	開いてカード
				取り放題ゲーム	スケッター ファゴット
4	5	6	7	8	9
おそばに 置いてよ	ダービーゲーム	魚釣り	パタンク	コロコロ ピンゴ	ピンポン坊や
紙コップ タワー	棒倒し 書道（水谷先生）	和泉つむつむ	スケッター 落語	ボールで トンネル	スケッター 阿波踊り体操
11	12	13	14	15	16
ペットボトル コロコロ	お手玉すくい	ピンポン坊や	ご長寿 応援プログラム	足で玉入れ	カーリング
一攫千金	足カーリング	輪投げピンゴ	鶴亀スライダー	すくってポン 書道（水谷先生）	スケッター ギター& キーボード
18	19	20	21	22	23
ご当地クイズ 京都編	スケッター 歌・ピアノ	ダービーゲーム	ボールで トンネル	和泉のいずみ	一攫千金
パタンク	コロコロピンゴ 書道（練習日）	足でパタンク	曲あてクイズ 書道（練習日）	ボーリング	スケッター トロンボーン
25 理美容	26 理美容	27 理美容	28	29	30
足の輪ピンゴ	ウクレレで 歌おう 	カーリング	おそばに 置いてよ	キャッチボール ゲーム	取り放題ゲーム
開いてカード 書道（練習日）	ペットボトル コロコロ	鶴亀スライダー	スケッター 阿波踊り体操	棒倒し 絵手紙	阿波踊り

～理美容～日程

11月25日（月）・26日（火）・27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

*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です。どうぞお楽しみにして下さい。

和泉ふれあいの家♪11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！



高円寺阿波おどり連協会所属

「粋輦(スイレン)♪阿波おどり祭り！」

※プロフィール

1996年結成

青い着物に渋い団扇と優雅な扇子、そしてrockな囃子で chicに決めます ✨

合言葉は「粋な踊り 粋なお囃子 粋な心の仲間たち」

和泉ふれあいの家には初めてお越し頂きます！楽しみに！

☆開催日

11月30日(土) 14:00~15:00

※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。



J0たかはしさんがお仲間とユニットで登場！

「旅とトロンボーン♪スペシャルライブ」

※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！ダブルトロンボーンとフルートの3人編成で、聞きやすいジャズやボサノバ、歌謡曲等を実施予定！

☆開催日


11月23日(土) 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。

2024年11月

和泉デイサービス予定献立表

				11月1日(金)	11月2日(土)
				バターライス ブラウンシチュー オムレツ コールスローサラダ フルーツ パウムクーヘン(チョコ) I補給 :-:746kcal 脂質 :27.1g 食塩相:3.0g	さつま芋御飯 清まし汁 豚肉のおろしポン酢 切り昆布の煮物 キャベツのツナ和え 漬物 ★バナナスパシャル I補給 :-:584kcal 脂質 :18.6g 食塩相:3.9g
11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
ちらし寿司 味噌汁 豚肉の香味炒め 金平ごぼう 春雨サラダ 漬物 カステラ I補給 :-:628kcal 脂質 :15.8g 食塩相:3.6g	茄子のミートソースパゲティ コンソメスープ ジャーマンポテト ミックスサラダ フルーツ フルーツあんみつ I補給 :-:626kcal 脂質 :17.2g 食塩相:3.3g	赤飯 味噌汁 さわらの塩焼 茶碗蒸し さつま揚げのピリ辛炒め 煮豆 ミルクティープリン I補給 :-:590kcal 脂質 :15.4g 食塩相:3.6g	ごはん ミネストローネ ハンバーグ 切りシラス マカロニソテー ツナとほうれん草の和え物 フルーツ ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 :-:615kcal 脂質 :17.2g 食塩相:4.0g	ごはん 中華スープ 卵と海老のチリソースかけ かに風味焼売 キャベツとかまぼこのサラダ フルーツ 黒糖ゼリー I補給 :-:642kcal 脂質 :21.0g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋のごま味噌かけ 春菊の土佐和え 漬物 抹茶ようかん I補給 :-:588kcal 脂質 :13.6g 食塩相:3.3g
11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
ごはん 味噌汁 天ぷら 大豆五目煮 おくらとしらすの和え物 フルーツ むしばん(紅茶) I補給 :-:668kcal 脂質 :14.2g 食塩相:3.8g	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風 フロクコリーと海老の炒め物 なめたけ和え 煮豆 牛乳プリン I補給 :-:564kcal 脂質 :13.9g 食塩相:2.6g	とろろうどん 大根のそぼろ煮 卵豆腐 水菜と玉葱の和え物 フルーツ ★ロールケーキ(パネラ) I補給 :-:478kcal 脂質 :11.1g 食塩相:3.5g	赤飯 味噌汁 茹で豚の梅ソース 茶碗蒸し 春雨の炒め物 わかめの生姜和え 抹茶ゼリー I補給 :-:590kcal 脂質 :19.6g 食塩相:4.7g	味噌ラーメン 里芋のピリ辛ごまだれ カリフラワーのポン酢和え フルーツ あんぱん I補給 :-:565kcal 脂質 :11.6g 食塩相:2.9g	ごはん 清まし汁 鶏肉のガーリック焼き 車麩の煮物 チンゲン菜の磯和え 漬物 チョコドーナツ I補給 :-:589kcal 脂質 :21.0g 食塩相:3.1g
11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
【ご当地メニュー：京都府】 てっぼう御飯 清まし汁 赤魚の味噌漬け焼きと卵焼き ひじきの煮物 フルーツ ★いちごスパシャル I補給 :-:550kcal 脂質 :12.9g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 天ぷら 揚げなすの田舎煮 ほうれん草のからし和え 煮豆 クリームパン I補給 :-:683kcal 脂質 :22.2g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 白身魚の中華風煮浸し 炒り鶏 白菜の甘酢和え 漬物 さつまいものおしるこ I補給 :-:570kcal 脂質 :8.1g 食塩相:3.2g	スパゲッティナポリタン コンソメスープ スズキ二のバターソテー グリーンサラダ フルーツ きなこ饅頭 I補給 :-:566kcal 脂質 :13.6g 食塩相:3.2g	ごはん 卵スープ 回鍋肉 大根と椎茸の塩金平 わさび豆腐 フルーツ ★コーヒーサンド I補給 :-:599kcal 脂質 :18.0g 食塩相:2.4g	ごはん 清まし汁 あじの山椒焼き 里芋の田楽 ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 黒糖まんじゅう I補給 :-:474kcal 脂質 :5.6g 食塩相:3.2g
11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
ごはん 野菜汁 白身魚の粕漬け 肉団子の煮物 二色野菜の香味和え 漬物 コーヒー牛乳プリン I補給 :-:478kcal 脂質 :9.5g 食塩相:2.9g	けんちんそば 精進揚げ ほうれん草としめじの生姜和え フルーツ ★ロールケーキ(チョコ) I補給 :-:535kcal 脂質 :16.7g 食塩相:2.2g	ごはん 味噌汁 手作りコロッケ れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 印元のおかか和え 煮豆 パウムクーヘン I補給 :-:682kcal 脂質 :17.3g 食塩相:3.3g	麻婆丼 中華スープ 肉焼売 三色ナムル フルーツ いちごムース I補給 :-:583kcal 脂質 :17.8g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 サーモンフライ ほうれん草と卵のソテー 枝豆腐 漬物 チーズパウムクーヘン I補給 :-:653kcal 脂質 :20.6g 食塩相:3.2g	カレーライス コンソメスープ ピーマンとしらすの炒め物 水菜のサラダ フルーツ コーヒーゼリー I補給 :-:554kcal 脂質 :15.3g 食塩相:3.4g

11月18日(月)はご当地メニュー(京都府)です。



・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11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



		11月1日(金)		11月2日(土)							
		ごはん 清まし汁 カレイのわさび醤油焼き なすの味噌炒め フロッコリーのツナ和え ミートボール(柚子おろし)	ごはん 味噌汁 めぼるの煮付け チンゲン菜とツナのさっと煮 いんげんの梅肉かけ ニンニクの芽炒め	エネルギー:540kcal 脂質:17.4g	タンパク:25.5g 食塩相:2.9g	エネルギー:428kcal 脂質:6.1g	タンパク:21.1g 食塩相:3.7g				
11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)		11月9日(土)	
菜めし 味噌汁 あじのみりん漬け焼き 里芋のずんだがけ わかめと白菜の甘酢和え チーズはんぺんフライ		ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ ピーマンとちくわの炒め物 ピクルス 卵焼き		ごはん 味噌汁 豚肉のごま漬焼 がんもの煮物 大根とささみのサラダ 一口白身フライ		ごはん 豚汁 鶏肉の山椒焼き れんこんの塩炒め 白菜の柚子風味漬け ミートボールのケチャップ煮		ごはん 味噌汁 白身魚の柚子こしょうソース さつま芋のバターソテー ひじきのしそ風味和え マカロニサラダ		ごはん 味噌汁 さばの竜田焼き 炒り豆腐 いんげんのゆかり和え 五目しんじょうの煮物	
エネルギー:529kcal 脂質:13.3g	タンパク:23.0g 食塩相:3.2g	エネルギー:563kcal 脂質:20.4g	タンパク:24.1g 食塩相:3.4g	エネルギー:601kcal 脂質:20.6g	タンパク:27.2g 食塩相:3.2g	エネルギー:526kcal 脂質:17.2g	タンパク:20.9g 食塩相:2.9g	エネルギー:543kcal 脂質:11.6g	タンパク:19.3g 食塩相:2.6g	エネルギー:626kcal 脂質:26.6g	タンパク:22.6g 食塩相:3.3g
11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)		11月16日(土)	
ごはん 味噌汁 鶏肉のしそ香り焼き 白菜とちくわの煮浸し 大根とハムの和え物 ミートコロケ		ごはん さつま汁 揚げ魚のおろし煮 冬瓜の煮物 コールスローサラダ スナッフえんどうのピリ辛炒め		ごはん 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 なすの南蛮酢 人参とツナサラダ ホッケの西京焼き		赤飯 味噌汁 鶏肉の和風マヨネーズ焼き がんもの炊き合わせ 白菜の和え物 じゃがいもの煮ころがし		ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ オニオンソース 南瓜のいとし煮 揚げなす チーズはんぺんフライ		バターライス コンソメスープ たらふくニエル さつま芋の甘煮 フロッコリーのサラダ 焼ぎょうざ	
エネルギー:542kcal 脂質:17.6g	タンパク:21.0g 食塩相:3.2g	エネルギー:552kcal 脂質:19.6g	タンパク:23.3g 食塩相:3.0g	エネルギー:637kcal 脂質:27.3g	タンパク:25.1g 食塩相:2.8g	エネルギー:599kcal 脂質:22.2g	タンパク:21.3g 食塩相:3.6g	エネルギー:632kcal 脂質:22.2g	タンパク:15.4g 食塩相:3.4g	エネルギー:538kcal 脂質:9.4g	タンパク:19.7g 食塩相:3.0g
11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)		11月23日(土)	
ごはん 味噌汁 あじの蒲焼き 油麩の炊き合わせ 大根とかにかまのサラダ ニンニクの芽炒め		菜めし 味噌汁 豚肉のコク旨焼き 五目しんじょうの炊き合わせ キャベツのしそ漬け 弁)えびカツ		ごはん コンソメスープ チキンのバーベキューソース カリフラワーのツナソテー ポテトサラダ 南瓜のチーズパン粉焼き		ごはん 味噌汁 つくねの葱だれ ごぼうの炒め煮 えのきとほうれん草の和え物 煮豆		わかめ御飯 味噌汁 白身フライ チンゲン菜とベーコンの炒め物 おくらの梅肉和え かぶと竹輪の煮物		ごはん 具沢山汁 豚肉のオイスター風味焼き さつま揚げの含め煮 海老とわかめの酢味噌和え 芽キャベツのピリ辛炒め	
エネルギー:450kcal 脂質:8.7g	タンパク:21.9g 食塩相:3.5g	エネルギー:580kcal 脂質:21.9g	タンパク:21.4g 食塩相:3.6g	エネルギー:583kcal 脂質:20.7g	タンパク:21.1g 食塩相:2.9g	エネルギー:497kcal 脂質:11.3g	タンパク:15.6g 食塩相:3.2g	エネルギー:490kcal 脂質:12.1g	タンパク:15.4g 食塩相:3.9g	エネルギー:598kcal 脂質:19.2g	タンパク:29.2g 食塩相:4.9g
11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		11月30日(土)	
舞茸御飯 清まし汁 鶏肉の塩麹焼 さつま芋の煮物 胡瓜のもろみ味噌がけ 焼ぎょうざ		ゆかり御飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 スナッフえんどうの炒め物 白菜の和え物 卵焼き		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 春巻き		ごはん 野菜汁 さわらのもろみ味噌焼き フロッコリーのかにかまあん おくらのゆず和え コーンコロケ		ごはん 味噌汁 助宗たらふくのグリル バター醤油焼き じゃがいもの炒め物 白菜のからし和え 五目しんじょうの煮物		ごはん 味噌汁 鶏肉と卵の炒めもの 豆腐の葱味噌焼き いんげんのおかか和え 一口白身フライ	
エネルギー:559kcal 脂質:12.7g	タンパク:20.0g 食塩相:4.8g	エネルギー:525kcal 脂質:15.8g	タンパク:23.8g 食塩相:4.0g	エネルギー:541kcal 脂質:16.6g	タンパク:17.5g 食塩相:3.2g	エネルギー:509kcal 脂質:14.1g	タンパク:22.3g 食塩相:2.8g	エネルギー:489kcal 脂質:12.7g	タンパク:20.7g 食塩相:3.5g	エネルギー:550kcal 脂質:18.4g	タンパク:24.5g 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。





和泉ふれあいの家で大人気！
栄養満点！食べれば心も身体もハッピーに♡

一人ひとりのその日の体調に
合わせて食事を変更



味付けは薄すぎず、濃すぎず



見ても、
食べてもおいしく！

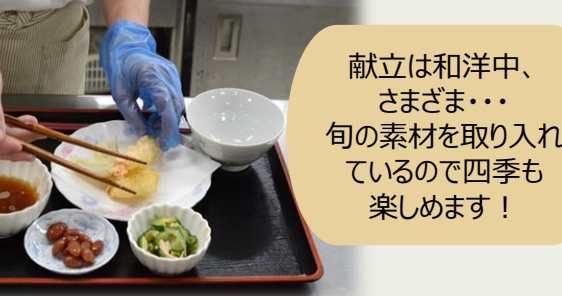


おいしさの秘訣は
きゅうりの1分間の湯通し



おいしくするための秘訣が
たくさん🌈

えびはプリプリ
キスは肉厚でふんわりやわらか



献立は和洋中、
さまざま・・・
旬の素材を取り入れ
ているので四季も
楽しめます！

天ぷらランチ



「食欲がない日でも和泉のご飯は食べやすく、おいしいので、栄養が摂れてうれしい」と利用者さんがお話されていたのが印象的でした

配食（夕食持ち帰り・配達）サービス

昼食と配食の献立を
変えることで帰宅後も
和泉ふれあいの家のお
食事を楽しめるだけでなく、
栄養バランスもバッチリ！



みなさんは演奏会で
熱唱中でした🎵



編集後記

和泉ふれあいの家のお食事は利用者さんから大人気！
食べることは生きることだからこそ、利用者さんにおいしく、楽しく食べていただくための工夫をたくさんされていました。私もお食事でも心も身体もハッピーになりました◎