

# 和泉ふれあいの家 2024年12月プログラム表

月	火	水	木	金	土
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
おそばに置いてよ	ココロピンゴ	足カーリング	ボールでトンネル	開いてカード	和泉のいずみ
スケッター落語	足で玉入れ	魚釣り	和泉つむつむ 書道(練習日)	紙コップタワー	スケッターバイオリン
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> 理美容
スケッターギター	キャッチボールゲーム	輪投げピンゴ	ダービーゲーム	ピンポン坊や	ペタンク
ボーリング	ローラさんコンサート	スケッターピアノ・歌	スケッターピアノ・歌	ココロピンゴ 書道(水谷先生)	ペットボトルで遊ぼう
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
和泉のいずみ	紙コップタワー	ペットボトルで遊ぼう	開いてカード	キャッチボールゲーム	一攫千金
足で引っ張り 書道(練習日)	ペットボトルココロ	スケッターファゴット	おそばに置いてよ	和泉つむつむ 絵手紙	ピンポン坊や 書道(練習日)
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 理美容	<b>27</b> 理美容	<b>28</b>
ペタンク	 和泉ふれあいクリスマス会	足で玉入れ	カーリング	カップスライダー	 和泉ふれあいお楽しみ会
ローラさんコンサート		一攫千金	足で引っ張り	ボールでトンネル	

\*\*\* 年末年始のおしらせ \*\*\*  
 2024年12月28日(土)まで  
 2025年1月4日(土)から営業となります。  
 来年も宜しくお願い申し上げます。

～理美容～日程～  
 12月14日(土)・26日(木)・27日(金)  
 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。どうぞお楽しみして下さい。  
 \*プログラムは都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。

# ☆12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！



冬といえば！皆で暖かいひと時を過ごしましょう！

## 「和泉ふれあいクリスマス会♪」

クリスマスにちなんだレクリエーション

- ・食事はキレイで美味しい【クリスマス御膳】
- ・スペシャルゲスト！

クリスマス生まれのゆきこさんによる

【♪クリスマスコンサート♪】

※行事プログラムの為、麻雀は実施致しません。

ご理解・ご協力をお願いいたします。

☆開催日

12月24日(火) クリスマス・イブ

※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



今年最後の行事です！

## 「和泉ふれあいお楽しみ会♪」

年忘れ！レクリエーション♪

- ・心も体も温まる【年越しそば】

職員が日頃の感謝を伝えます！



☆開催日

12月28日(土)

※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

# 和泉ふれあいの家♪12月冬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

**12月10日(火) 13:45~15:00**

**12月23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。



9月に続き2回目！クラシックGさんによる

## 「バイオリンコンサート♪」

※スケッタープロフィール  
杉並区在住。長年続けてきた趣味のバイオリンを活かして福祉施設等で音楽活動をされている。プログラムにはリクエストやご利用者の皆様も参加できる要素を取り入れている。前はバイオリンの素敵な音色にうっとりしました♪

☆開催日時

**12月7日(土) 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12月

# 和泉デイサービス予定献立表

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
海老マカロニグラタン ブロッコリーの炒め物 コールスロー フルーツ ロールパン コンソメスープ	ちらし寿司 さわらの味噌漬け焼き 煮しめ チンゲン菜のおかか和え 煮豆 清まし汁	豚肉の山椒風味焼き 豆腐田楽 胡瓜とわかめのなめ茸和え 漬物 赤飯 味噌汁	親子丼 五目しんじょの炊き合わせ 白菜のしらす和え フルーツ 味噌汁	ハンバーグ キノコシタソース ほうれん草のソテー トマトのサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ	あじの蒲焼き 茶碗蒸し 春菊の和え物 漬物 ごはん 芋煮汁
塩まんじゅう I補給 -:553kcal 脂質 :14.8g 食塩相:4.3g	コーヒート牛乳プリン I補給 -:598kcal 脂質 :13.0g 食塩相:3.5g	パウムクーヘン(チョコ) I補給 -:587kcal 脂質 :18.2g 食塩相:3.7g	ピーチゼリー I補給 -:518kcal 脂質 :11.9g 食塩相:3.1g	★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:642kcal 脂質 :21.9g 食塩相:3.3g	あんぱん I補給 -:550kcal 脂質 :9.8g 食塩相:2.9g
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
五目そば 車麩の含め煮 胡瓜とかに風味の酢の物 漬物	トマトクリームスパゲティ ズッキーニのソテー ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツ コンソメスープ	鶏の天ぷら 肉団子の炊き合わせ 海草サラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	手作りコロッケ 切干大根の煮物 おくらのゆず和え 漬物 ごはん 清まし汁	きつねうどん 肉野菜炒め 塩だれ白菜 フルーツ	助奈たらのグリル バター醤油ソース ビーフソテー 里芋のずんだがけ オレンジゼリー ごはん 味噌汁
★バナナスPECIAL I補給 -:523kcal 脂質 :14.4g 食塩相:3.1g	パインムース I補給 -:634kcal 脂質 :31.0g 食塩相:3.3g	ミルクティープリン I補給 -:698kcal 脂質 :23.0g 食塩相:3.1g	きなこ饅頭 I補給 -:586kcal 脂質 :13.5g 食塩相:3.4g	蒸しばん(あずき) I補給 -:556kcal 脂質 :11.8g 食塩相:3.2g	★ロールケーキ(コーヒート) I補給 -:644kcal 脂質 :12.9g 食塩相:3.1g
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
三色丼 じゃが芋の青のりバター おくらのゆず味噌がけ フルーツ 清まし汁	鶏肉の南部焼 さつまいものいとこ煮 ブロッコリーとハムの和え物 漬物 ごはん 味噌汁	醤油ラーメン 焼きようざ 三色野菜の中華風和え フルーツ	和風スパゲティ 花野菜のグリル マサドソース 水菜のサラダ ヨーグルト イチゴソース 野菜スープ	豚肉の生姜焼き 茶碗蒸し 三色和え 漬物 ごはん 味噌汁	あじフライ 切り昆布とたけのこの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え 煮豆 赤飯 味噌汁
ピーナッツパン I補給 -:590kcal 脂質 :17.8g 食塩相:2.9g	ピーチゼリー I補給 -:604kcal 脂質 :14.8g 食塩相:2.9g	★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:545kcal 脂質 :17.5g 食塩相:6.6g	パウムクーヘン I補給 -:594kcal 脂質 :18.5g 食塩相:2.4g	ようかん I補給 -:575kcal 脂質 :13.5g 食塩相:3.1g	牛乳プリン I補給 -:601kcal 脂質 :15.5g 食塩相:3.5g
12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
チキンカレー ブロッコリーのソテー きのこサラダ ピーチゼリー オニオンスープ	【クリスマス】 	おでん ウインナーと野菜の炒め物 大学芋 漬物 茶飯	天ぷら なすの味噌炒め 白菜の磯和え 煮豆 ごはん 清まし汁	ほっけのみりん漬け焼き 車麩の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 ごはん 味噌汁	年越しそば 花しんじょうの煮物 ほうれん草とツナの炒め物 フルーツ
フルーツあんみつ I補給 -:632kcal 脂質 :17.4g 食塩相:3.3g	I補給 -:782kcal 脂質 :33.8g 食塩相:3.2g	カステラ I補給 -:682kcal 脂質 :18.7g 食塩相:3.5g	★イチゴSPECIAL I補給 -:654kcal 脂質 :22.0g 食塩相:2.9g	クリームパン I補給 -:499kcal 脂質 :9.9g 食塩相:2.8g	さつまいものおしるこ I補給 -:632kcal 脂質 :15.2g 食塩相:3.0g



・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12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



12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
<b>ごはん</b> 味噌汁 さばの塩焼き がんもの含め煮 キャベツの和え物 卵とチンゲン菜の炒め物 エネルギー:596kcal タンパク:23.2g 脂質:27.7g 食塩相:3.1g	<b>ゆかりごはん</b> 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き スナッフえんどうのしらす炒め もやしのごま和え ミートコロッケ エネルギー:641kcal タンパク:21.5g 脂質:26.0g 食塩相:3.9g	<b>赤飯</b> 野菜汁 あぶらかれの甘辛煮 れんごんの塩炒め ほうれん草の菜種和え ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:543kcal タンパク:25.5g 脂質:15.1g 食塩相:4.0g	<b>ごはん</b> 清まし汁 めぼるの醤油麹焼き 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのからし和え はんぺんフライ エネルギー:478kcal タンパク:21.9g 脂質:13.6g 食塩相:3.2g	<b>ごはん</b> 清まし汁 ほっけの西京焼き 金平ごぼう 白菜の塩昆布和え 五目しんじょうの煮物 エネルギー:474kcal タンパク:21.6g 脂質:10.1g 食塩相:3.4g	<b>ごはん</b> 味噌汁 メンチカツ 根菜の炒め煮 ツナ和え ニンニクの芽炒め エネルギー:559kcal タンパク:15.3g 脂質:17.8g 食塩相:3.6g
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
<b>ごはん</b> 中華スープ 麻婆豆腐 ほうれん草焼売 カリフラワーのサラダ 一口白身フライ エネルギー:569kcal タンパク:23.7g 脂質:21.3g 食塩相:3.0g	<b>ごはん</b> 味噌汁 肉じゃが なすの生姜炒め 大根の梅肉和え いんげんとハムのソテー エネルギー:573kcal タンパク:17.2g 脂質:16.7g 食塩相:3.7g	<b>ごはん</b> 清まし汁 豚肉の味噌炒め 南瓜の甘煮 ピクルス 焼き餃子 エネルギー:553kcal タンパク:21.9g 脂質:14.4g 食塩相:3.2g	<b>炊き込み御飯</b> 味噌汁 ぶり大根 ピーマンとさつま揚げの炒め物 カリフラワーと海老の和え物 卵焼き エネルギー:554kcal タンパク:25.4g 脂質:18.6g 食塩相:3.9g	<b>ごはん</b> 味噌汁 さわらの幽庵焼き 五目しんじょうの煮物 キャベツの青じそ和え じゃがいもの煮ころがし エネルギー:495kcal タンパク:21.6g 脂質:10.8g 食塩相:3.5g	<b>ごはん</b> 中華スープ 厚揚げの八宝菜風 焼売 おくらの和え物 春巻き エネルギー:493kcal タンパク:14.9g 脂質:15.7g 食塩相:2.6g
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
<b>わかめ御飯</b> 豚汁 かれいの塩麹焼き がんもの炊き合わせ 胡瓜の和え物 はんぺんフライ エネルギー:513kcal タンパク:23.0g 脂質:15.3g 食塩相:4.2g	<b>ごはん</b> 清まし汁 豆腐ハンバーグ 香味だれ なすの田舎煮 白菜の生姜和え コーンコロッケ エネルギー:550kcal タンパク:13.0g 脂質:20.8g 食塩相:3.5g	<b>菜めし</b> 味噌汁 めぼるの漬け焼き 梅風味 れんごんの炒め物 おくらのわさび和え さつま芋金平 エネルギー:485kcal タンパク:19.2g 脂質:9.0g 食塩相:3.7g	<b>ごはん</b> 味噌汁 つくねのゆず胡椒だれ ひじきの煮物 枝豆腐 卵とチンゲン菜の炒め物 エネルギー:539kcal タンパク:22.0g 脂質:18.7g 食塩相:3.1g	<b>菜めし</b> けんちん汁 さばのもろみ味噌焼き 筍の土佐煮 白菜のゆかり和え 南瓜のチーズパン粉焼き エネルギー:572kcal タンパク:20.4g 脂質:19.7g 食塩相:3.3g	<b>ごはん</b> 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ビーフンソテー ほうれん草のかにかま和え 卵焼き エネルギー:529kcal タンパク:22.5g 脂質:16.0g 食塩相:3.6g
12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
<b>ごはん</b> 味噌汁 生姜香る助宗たらの揚げ浸し 炒り豆腐 スナッフえんどうのごまよごし 焼き餃子 エネルギー:538kcal タンパク:24.0g 脂質:15.2g 食塩相:3.4g	<b>ごはん</b> 中華スープ 海老と卵の塩炒め かに風味焼売 春雨サラダ ニンニクの芽炒め エネルギー:472kcal タンパク:12.4g 脂質:13.3g 食塩相:3.1g	<b>ごはん</b> 味噌汁 豚肉の塩だれ炒め 白菜の旨煮 わさび豆腐 ミートコロッケ エネルギー:564kcal タンパク:21.7g 脂質:18.5g 食塩相:3.3g	<b>ごはん</b> コンソメスープ チキンのトマトソース 花野菜のチーズ焼き フレンチサラダ ミートボール(柚子オロシ煮) エネルギー:529kcal タンパク:21.9g 脂質:17.9g 食塩相:2.8g	<b>ごはん</b> 味噌汁 豚肉のスタミナ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 コーンコロッケ エネルギー:583kcal タンパク:21.7g 脂質:19.7g 食塩相:3.1g	<b>ゆかりごはん</b> 味噌汁 かれいの薬味醤油 ひじきの煮物 おくらのもろみ味噌がけ ビーフン炒め エネルギー:499kcal タンパク:21.4g 脂質:8.8g 食塩相:3.8g

\* 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。