

# 和泉ふれあいの家 2025年1月プログラム表

月	火	水	木	金	土
 <h2 style="text-align: center;">謹賀新年</h2> <p style="text-align: center;">本年も宜しく お願い申し上げます。</p> 					<b>4</b>  和泉ふれあい 新年会 
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
キャッチボール ゲーム	棒倒し	ピンポン坊や	池ポチャ	おそばに 置いてよ	ココロ ピンゴ
紙コップタワー	ことわざかるた 書道（水谷先生）	足で玉入れ	パタンク	すごろく	スケッター ギター&キーボード
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
足でパタンク	一攫千金	開いてカード	ペットボトル ココロ	足カーリング	和泉のいずみ
輪投げピンゴ	曲あてクイズ 書道（練習日）	スケッター 落語	スケッター 二胡・歌	和泉つむつむ 書道（水谷先生）	スケッター バイオリン
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
ペットボトル ココロ	パタンク	ココロピンゴ	魚釣り	ボールで トンネル	手でカーリング
おそばに置いてよ 書道（練習日）	足カーリング	ペットボトルで 遊ぼう	ウクレレで 歌おう  	スケッター ピアノ・歌	開いてカード
<b>27</b> 理美容	<b>28</b> 理美容	<b>29</b> 理美容	<b>30</b>	<b>31</b>	
池ポチャ	お手玉すくい	棒倒し	ピンポン坊や	和泉のいずみ	
足でひっぱれ	ボールで トンネル	取り放題ゲーム	足で玉入れ 書道（練習日）	カップスライダー 絵手紙	
～理美容～日程～ 1月27日（月）・28日（火）・29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等です。どうぞお楽しみにして下さい。 *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。					

2025年1月

和泉デイサービス予定献立表

					1月4日(土)
					ぶりの照り焼き おせち盛り合わせ 煮しめ なます 赤飯 清まし汁 ドームケーキ(カスタード) I補給 - :679kcal 脂質 :17.3g 食塩相:3.4g
1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
厚揚げの八宝菜風 焼売 中華サラダ フルーツ ごはん 中華スープ	あじの塩焼き 茶碗蒸し もやしのかにかま和え 煮豆 七草粥 味噌汁	鶏南蛮うどん なすの炒め物 じゃがいもの青のりバター キャベツのコーンサラダ	豚肉の卵とじ丼 チンゲン菜の煮浸し いんげんの和風マヨネーズ和え 漬物 味噌汁	おでん ごぼうと油揚げの生姜炒め キャベツのささみ和え フルーツ わかめご飯	天ぷら ひじきの煮物 スナッフえんどうの梅肉和え 漬物 ごはん 味噌汁
りんご入り蒸しパン I補給 - :575kcal 脂質 :10.4g 食塩相:3.2g	コーヒー牛乳プリン I補給 - :539kcal 脂質 :11.6g 食塩相:3.5g	★ロールケーキ(チョコ) I補給 - :658kcal 脂質 :28.8g 食塩相:2.9g	黒糖ゼリー I補給 - :538kcal 脂質 :16.3g 食塩相:3.0g	バウムクーヘン I補給 - :574kcal 脂質 :13.2g 食塩相:4.3g	さつまいものおしるこ I補給 - :575kcal 脂質 :8.9g 食塩相:3.8g
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
鶏肉の味噌漬け焼き ビーフン炒め かりんごのゆかり和え 煮豆 ごはん 清まし汁	カレーライス キャベツのウィンナーソテー ミックスサラダ フルーツ コンソメスープ	ちらし寿司 豚肉とごぼうの炒め物 なすの含め煮 かぶの塩昆布和え 漬物 味噌汁	鶏肉の治部煮 ぶろぶき大根 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ 赤飯 清まし汁	さわらの幽庵焼き がんもの煮物 三色和え 漬物 ごはん 味噌汁	かき揚げ丼 春雨のピリ辛炒め 白菜のさっぱり和え 煮豆 味噌汁
★バナナスPECIAL I補給 - :607kcal 脂質 :16.5g 食塩相:3.1g	きなこ饅頭 I補給 - :618kcal 脂質 :19.6g 食塩相:3.4g	ゼリー入りフルーツポンチ I補給 - :591kcal 脂質 :17.2g 食塩相:3.4g	あんぱん I補給 - :661kcal 脂質 :12.8g 食塩相:3.3g	★ロールケーキ(バナナ) I補給 - :545kcal 脂質 :14.3g 食塩相:3.1g	ようかん I補給 - :664kcal 脂質 :12.8g 食塩相:2.6g
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
スパゲティナポリタン 野菜のバターソテー 人参サラダ フルーツ コンソメスープ	赤魚のねぎ味噌焼 がんもどきの煮物 ほうれん草のかにかま和え 煮豆 ごはん 清まし汁	三色丼 ピーマンの当座煮 さつまいもサラダ 漬物 味噌汁	五目炒飯 かに風味焼売 かぶのハム和え フルーツ 中華スープ	鶏の天ぷら 若竹煮 わさび豆腐 煮豆 ごはん 清まし汁	ハンバーグ バター醤油ソース いんげんのソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ
バウンドケーキ(チョコ) I補給 - :574kcal 脂質 :20.2g 食塩相:3.3g	★イチゴSPECIAL I補給 - :560kcal 脂質 :10.5g 食塩相:3.2g	いちごムース I補給 - :567kcal 脂質 :17.2g 食塩相:3.5g	牛乳プリン I補給 - :555kcal 脂質 :19.0g 食塩相:3.1g	青りんごゼリー I補給 - :648kcal 脂質 :20.4g 食塩相:3.0g	★ショコラスPECIAL I補給 - :642kcal 脂質 :21.2g 食塩相:3.3g
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
鶏肉のグリル 梅ソース 茶碗蒸し ほうれん草のゆず浸し 漬物 ごはん 味噌汁	きつねそば なすの味噌炒め フロッキーとささみのサラダ 卵豆腐	ミートソーススパゲティ 花野菜のグリル マリドソース 彩りサラダ フルーツ コンソメスープ	つくねのゆず胡椒だれ 里芋のずんだがけ 人参のかにかま和え 漬物 ごはん 味噌汁	手作りコロック 切り昆布の煮物 大根の青しそ和え 煮豆 ごはん 味噌汁	
カステラ I補給 - :577kcal 脂質 :16.2g 食塩相:4.1g	フルーツあんみつ I補給 - :540kcal 脂質 :14.9g 食塩相:3.2g	黒糖まんじゅう I補給 - :508kcal 脂質 :10.1g 食塩相:3.9g	★ロールケーキ(コーヒー) I補給 - :589kcal 脂質 :14.4g 食塩相:3.2g	クリームパン I補給 - :677kcal 脂質 :18.6g 食塩相:3.8g	

・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ください。

2025年1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



					1月4日(土)
					赤飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 車麩の炒め物 胡瓜の生姜和え ミートコロケ エネルギー:590kcal タンパク:18.2g 脂質:17.7g 食塩相:4.0g
1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
わかめ御飯 清まし汁 チキンカツ 五目しんじょうの含め煮 おくらのおかか和え キャベツとちくわの炒め物 エネルギー:587kcal タンパク:20.6g 脂質:18.6g 食塩相:4.9g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味炒め さつまいものレモン煮 ほうれん草のわさび和え ニンニクの芽の炒め エネルギー:536kcal タンパク:19.6g 脂質:13.2g 食塩相:2.7g	バターライス コンソメスープ 助宗たらのグリル トマトソース れんこんのゆず胡椒炒め カリフラワーのサラダ ミートコロケ エネルギー:528kcal タンパク:19.3g 脂質:12.7g 食塩相:3.5g	ゆかり御飯 けんちん汁 さばの味噌煮 豆腐のチャンフルー スナッフえんどうの磯和え 焼きしょうざ エネルギー:632kcal タンパク:24.0g 脂質:25.3g 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 豚肉のみぞれ煮 フロココリーのツナ炒め わかめと胡瓜の酢の物 卵焼き エネルギー:498kcal タンパク:23.7g 脂質:16.3g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のコク旨焼き 里芋の白煮 もやしの青じそ和え 一口白身フライ エネルギー:548kcal タンパク:22.3g 脂質:17.2g 食塩相:2.5g
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
ごはん 味噌汁 カレイの照り焼 高野豆腐の煮物 おくら納豆 ニンニクの芽の炒め エネルギー:474kcal タンパク:26.8g 脂質:8.5g 食塩相:3.4g	菜飯 豚汁 タラの煮付け れんこんとちくわの塩金平 白菜としめじのごま和え チーズはんぺんフライ エネルギー:517kcal タンパク:21.7g 脂質:12.9g 食塩相:3.9g	ごはん 清まし汁 ホキの西京焼き 切干大根の炒り煮 おくらの塩ナムル (弁) スナッフえんどうのピリ辛炒め エネルギー:453kcal タンパク:22.6g 脂質:9.8g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 さばのみりん漬け焼き 筍と人参のおかか炒め カリフラワーの和え物 肉団子の柚子おろし エネルギー:544kcal タンパク:21.3g 脂質:21.7g 食塩相:2.5g	ごはん 中華スープ 回鍋肉 なすの南蛮酢 胡瓜の中華和え 春巻き エネルギー:606kcal タンパク:17.1g 脂質:23.3g 食塩相:2.6g	枝豆御飯 具沢山汁 鶏肉の玉ねぎソース 里芋の煮っころがし キャベツのごまマヨ和え コーンコロケ エネルギー:632kcal タンパク:20.8g 脂質:23.8g 食塩相:3.2g
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き なすの甘辛炒め おくらの辛子和え ふんわりしんじょうの煮物 エネルギー:567kcal タンパク:20.1g 脂質:20.2g 食塩相:4.0g	ごはん 清まし汁 肉団子の黒酢がらめ ビーファン炒め 胡瓜とわかめのもろみ味噌がけ 卵焼き エネルギー:540kcal タンパク:18.9g 脂質:14.4g 食塩相:4.2g	かやく御飯 味噌汁 あじフライ ひじきの煮物 白菜の即席漬 ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:551kcal タンパク:19.4g 脂質:16.3g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 鶏肉のピカタ 厚揚げの葱味噌焼き おくらの塩昆布和え もやしとベーコンの炒め エネルギー:559kcal タンパク:23.3g 脂質:21.9g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 さばの醤油麹焼き ごぼうとちくわの炒め物 スナッフエンドウの和え物 コーンコロケ エネルギー:636kcal タンパク:21.6g 脂質:26.2g 食塩相:2.6g	ごはん 中華スープ 卵と海老のチリソースがけ 白菜の旨煮 春雨サラダ 春巻き エネルギー:631kcal タンパク:23.9g 脂質:19.3g 食塩相:3.0g
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
ごはん 清まし汁 さわらのもろみ味噌焼き 白菜の塩炒め チンゲン菜の和え物 焼きしょうざ エネルギー:468kcal タンパク:21.0g 脂質:12.1g 食塩相:2.4g	ごはん 味噌汁 メンチカツ ちくわと大根の煮物 わかめの三杯酢 (弁) スナッフえんどうのピリ辛炒め エネルギー:575kcal タンパク:19.1g 脂質:18.4g 食塩相:4.5g	ごはん 芋汁 豚肉のごま風味炒め 切干大根の炒り煮 胡瓜のゆかり和え 一口白身フライ エネルギー:563kcal タンパク:22.1g 脂質:19.9g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 白身魚の粕漬焼き さつまいものいとこ煮 二色野菜の香味和え チーズはんぺんフライ エネルギー:546kcal タンパク:21.6g 脂質:13.1g 食塩相:2.6g	炊き込み御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ポン酢だれ さつまいもとコーンの炒め物 チンゲン菜の和え物 肉団子の柚子おろし エネルギー:525kcal タンパク:18.3g 脂質:12.0g 食塩相:4.5g	

\* 1月4日(土) から営業となります。  
 \* 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、献立を変更させて頂く事があります。