

# 和泉ふれあいの家 2025年2月プログラム表

月	火	水	木	金	土
<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">立春とはいえ朝晩はまだまだ冷え込む時期です。</h2>  </div>					<b>1</b>
					ダービーゲーム
					すくってポン
					書道（練習日）
<b>3節分</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
鬼ピンゴ! 	一攫千金	ペットボトルで遊ぼう	池ポチャ	手でカーリング	棒倒し
鬼退治! 	お手玉すくい 書道（水谷先生）	足でペタンク	輪投げ	スケッター 二胡・歌	開いてカード
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
ペタンク	スケッター ピアノ・歌	和泉つむつむ	足カーリング	スケッター 歌	スケッター 日本舞踊
キックボトル ゲーム	魚釣り	おそばに置いてよ	スケッター 落語	足で玉入れ 書道（水谷先生）	コロコロピンゴ
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22理美容</b>
足カーリング	ボールでトンネル	池ポチャ	すくってポン	紙コップタワー	キャッチボール ゲーム
ウクレレで歌おう 	和泉つむつむ	コロコロピンゴ	ペタンク 書道（練習日）	スケッター ファゴット	ペットボトルで遊ぼう
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27理美容</b>	<b>28理美容</b>	
ダービーゲーム	ピンポン坊や	カーリング	ペットボトルコロコロ	魚釣り	
開いてカード	物送りゲーム	キャッチボールゲーム	おそばに置いてよ	ボーリング	
書道（練習日）				絵手紙	
<p>～理美容～日程～                  2月22日（土）・27日（木）・28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。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">和泉ふれあいの家 03-3321-4808</p> <p>*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。</p>					

2025年2月

和泉デイサービス予定献立表

					2月1日(土)
					かわいいの幽庵焼き 菜の花としめじの炒め物 いんげんの酢味噌がけ フルーツ 赤飯 清まし汁 コーヒー牛乳プリン I補給 :-:503kcal 脂質 :8.0g 食塩相:2.6g
2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
太巻き・手作りいなり寿司 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 漬物 いわしのつみれ汁	けんちんそば 精進揚げ じゃがいもの青のりバター フルーツ	さばの塩麹焼き 茶碗蒸し きゅうりのもろみ味噌和え 煮豆 ごはん 清まし汁	回鍋肉 焼きビーフン なすの揚げ浸し フルーツ ごはん 中華スープ	めばるの蒲焼き えんどうのツナ炒め 花野菜の和風マヨ和え 漬物 ごはん 味噌汁	メンチカツ ピーマンのじゃこ炒め 胡瓜とわかめ塩昆布和え 煮豆 ごはん 味噌汁
あんぱん I補給 :-:585kcal 脂質 :16.6g 食塩相:4.6g	★ショコラスペシャル I補給 :-:617kcal 脂質 :20.7g 食塩相:2.3g	ようかん I補給 :-:683kcal 脂質 :20.7g 食塩相:3.4g	パウムクーヘン I補給 :-:652kcal 脂質 :23.6g 食塩相:2.2g	黒糖まんじゅう I補給 :-:526kcal 脂質 :12.4g 食塩相:2.8g	★バナナスペシャル I補給 :-:634kcal 脂質 :20.3g 食塩相:3.3g
2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
天ぷら 大豆とひじきの煮物 卵豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	かわいいの煮付け なすの味噌炒め おくらの梅肉がけ 煮豆 ごはん 清まし汁	スパゲティナポリタン ジャーマンポテト フレンチサラダ フルーツ コンソメスープ	ちらし寿司 ぶりのごま風味焼き じゃがいもの煮っころがし 漬物 清まし汁	オムライス デミグラスソース カレーコロッケ コーンサラダ フルーツ コンソメスープ	親子丼 炒り豆腐 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 コンソメスープ
カステラ I補給 :-:632kcal 脂質 :16.8g 食塩相:3.7g	フルーツあんみつ I補給 :-:572kcal 脂質 :9.5g 食塩相:3.1g	黒糖ゼリー I補給 :-:583kcal 脂質 :17.2g 食塩相:3.4g	★いちごスペシャル I補給 :-:609kcal 脂質 :19.1g 食塩相:2.9g	チョコレート蒸しパン I補給 :-:837kcal 脂質 :26.3g 食塩相:4.1g	ドーナツ I補給 :-:676kcal 脂質 :24.0g 食塩相:4.3g
2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
おでん 肉野菜炒め なすの田舎煮 かぶの浅漬け 茶飯	鶏の天ぷら れんこんの山椒炒め おくらの和風和え 漬物 赤飯 味噌汁	麻婆丼 えび風味焼売 もやしの塩ナムル フルーツ 中華スープ	かわいいの薬味醤油 茶碗蒸し フロccoliリーののり浸し 煮豆 ごはん 味噌汁	塩ラーメン エビシユウマイ かぶの薄くず煮 フルーツ	手作りコロッケ 切り昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁
★ロールケーキ(コーヒー) I補給 :-:635kcal 脂質 :22.3g 食塩相:3.7g	抹茶ようかん I補給 :-:663kcal 脂質 :21.3g 食塩相:3.4g	ピーナッツパン I補給 :-:647kcal 脂質 :21.8g 食塩相:2.6g	きなこまんじゅう I補給 :-:535kcal 脂質 :6.8g 食塩相:2.9g	★ロールケーキ(バニラ) I補給 :-:574kcal 脂質 :17.3g 食塩相:3.7g	パウムクーヘン(チョコ) I補給 :-:607kcal 脂質 :17.5g 食塩相:4.2g
2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	
煮込みハンバーグ スッキーニとウイナーのソテー スパゲティサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	きつねうどん レンコンと鶏肉のkok旨炒め チンゲン菜とちくわの中華煮 煮豆	カレーライス スッキーニとウイナーのソテー コールスロー ピーチムース コンソメスープ	和風スパゲティ スナップエンドウのソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ	卵と海老のチリソースがけ なすの南蛮酢 中華和え 漬物 ごはん 中華スープ	
りんごムース I補給 :-:632kcal 脂質 :21.7g 食塩相:4.8g	エクレア I補給 :-:519kcal 脂質 :14.3g 食塩相:3.7g	★ロールケーキ(チョコ) I補給 :-:672kcal 脂質 :23.7g 食塩相:4.1g	さつまいものおしるこ I補給 :-:596kcal 脂質 :13.7g 食塩相:3.0g	牛乳プリン I補給 :-:661kcal 脂質 :26.0g 食塩相:3.1g	

・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。



					2月1日(土) ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソース キャベツともやしの炒め物 カリフラワーのサラダ じゃが芋のバター醤油焼き エネルギー:513kcal タンパク:19.5g 脂質:16.0g 食塩相:3.5g
2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け 南瓜のいとし煮 千ゲン菜のささみ和え コーンコロケ エネルギー:594kcal タンパク:22.1g 脂質:17.1g 食塩相:2.7g	ゆかり御飯 味噌汁 白身魚の和風ムニエル ほうれん草の炒め物 大根の中華和え 焼き餃子 エネルギー:462kcal タンパク:21.0g 脂質:10.4g 食塩相:4.5g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味炒め 車麩の煮物 白菜の塩昆布和え はんぺんフライ エネルギー:573kcal タンパク:22.4g 脂質:18.9g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 さわらの粕漬け 里芋とこんにゃくの土佐煮 ほうれん草のゆず和え 卵焼き エネルギー:492kcal タンパク:25.1g 脂質:12.2g 食塩相:3.5g	ごはん 具沢山汁 つくね焼き(味噌だれ) 里芋の白煮 おくらのお浸し ニンニクの芽の炒め エネルギー:463kcal タンパク:15.0g 脂質:9.7g 食塩相:2.6g	わかめ御飯 味噌汁 助宗たらの野菜蒸し 切干大根の煮物 いんげんのごま和え ちくわの卵とじ エネルギー:453kcal タンパク:23.4g 脂質:7.3g 食塩相:3.6g
2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
ごはん 中華スープ 厚揚げと海老の旨塩がらめ もやしとにらの千切ミ 胡瓜のトレンジング和え 春巻き エネルギー:679kcal タンパク:25.0g 脂質:20.0g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 白菜のハム和え 一口白身フライ エネルギー:559kcal タンパク:23.6g 脂質:17.4g 食塩相:3.2g	枝豆ごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 きのこのバター醤油炒め 三色野菜のナムル さつまいものレモン煮 エネルギー:560kcal タンパク:17.1g 脂質:12.3g 食塩相:3.5g	ごはん 清まし汁 鶏肉のもろみ味噌焼き さつま揚げの煮物 塩だれキャベツ 卵焼き エネルギー:551kcal タンパク:24.4g 脂質:17.5g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 和風オニオンソース 大根と椎茸の塩金平 スタッフえんどうの生姜和え ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:445kcal タンパク:16.0g 脂質:9.0g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 白菜の旨煮 水菜ともやしの和え物 スタッフえんどうのピリ辛炒め エネルギー:520kcal タンパク:22.1g 脂質:15.5g 食塩相:3.5g
2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
ごはん 味噌汁 チキンカツ 冬瓜のかに風味あん ほうれん草のごま和え ニンニクの芽の炒め エネルギー:554kcal タンパク:20.0g 脂質:14.4g 食塩相:3.7g	赤飯 味噌汁 めぼるのみりん漬け焼き ごぼうとさつま揚げの炒め物 わかめの三杯酢 肉団子の柚子おろし エネルギー:562kcal タンパク:20.4g 脂質:17.5g 食塩相:3.6g	ごはん 豚汁 助宗たらの葱ソース 里芋のずんだがけ ほうれん草の柚子和え ちくわの卵とじ エネルギー:522kcal タンパク:26.2g 脂質:10.9g 食塩相:3.6g	ゆかり御飯 清まし汁 バター香る 鶏肉の味噌煮 じゃがいものゆず胡椒マヨ焼き カリフラワーのツナ和え コーンコロケ エネルギー:643kcal タンパク:21.6g 脂質:27.3g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉の醤油麹焼き なすの生姜炒め おくらの大葉風味漬け 春巻き エネルギー:624kcal タンパク:20.0g 脂質:23.9g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ 厚揚げの八宝菜風 焼き餃子 中華サラダ ミートオムレツ エネルギー:476kcal タンパク:18.4g 脂質:14.0g 食塩相:3.0g
2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	
炊き込み御飯 清まし汁 ぶりの梅ソース 煮しめ 大根の塩昆布和え ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:536kcal タンパク:24.6g 脂質:14.8g 食塩相:3.4g	ごはん けんちん汁 鶏肉の塩レモンだれ なす田楽 わさび豆腐 はんぺんフライ エネルギー:642kcal タンパク:20.9g 脂質:30.3g 食塩相:2.7g	ごはん 清まし汁 鶏肉の治部煮 ふろふき大根 おくらとツナの和え物 一口白身フライ エネルギー:576kcal タンパク:23.5g 脂質:16.0g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ピカタ 白菜の煮浸し 大根のゆかり和え ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:525kcal タンパク:22.6g 脂質:16.3g 食塩相:2.8g	粟飯 清まし汁 さばの味噌煮 豆腐とささみのチャンフルー 二色野菜の和え物 ミートコロケ エネルギー:651kcal タンパク:26.0g 脂質:26.9g 食塩相:3.9g	

\* 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。