

和泉ふれあいの家 2025年4月プログラム表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---------------------------|---------------------------|---|----------------------|-----------------------------|
|  | 1 池ポチャ | 2 キックボトル ゲーム | 3 かるた取り | 4 棒倒しゲーム | 5 輪投げ |
| | スケッター 落語 | お手玉すくい | ココロピンゴ | おそばに おいでよ | スケッター バイオリン |
| 7 一攫千金 | 8 足で玉入れ | 9 ペタンク | 10 物送りゲーム | 11 紙コップタワー | 12 すくってポン |
| 絵合わせ | 手ぬぐいシュート 書道（水谷先生） | 足でカーリング | 足でひっぱれ 書道（練習） | 物送りゲーム | 的あて |
| 14 ココロピンゴ | 15 輪投げピンゴ | 16 棒倒しゲーム | 17 ピンポン坊や | 18 紙コップタワー | 19 ペットボトル コロコロ |
| ボーリング 書道（練習） | スケッター 二胡 | 明日天気になあれ | スケッター 歌の会 | 池ポチャ 書道（水谷先生） | 脱出ゲーム |
| 21 足でひっぱれ | 22 カップ スライダー | 23 ボールで トンネル | 24 理美容 | 25 理美容 | 26 理美容 |
| ペットボトルで 遊ぼう | お手玉すくい 書道（練習） | 和泉でいずみ | すくってポン | 足でピンゴ | 手ぬぐい シュート |
| | | | 足で玉入れ | 和泉つむつむ 絵手紙 | グラグラ棒倒し |
| 28 足の輪ピンゴ | 29 的あて | 30 魚つり |  <p>草花が咲き誇る季節となりました</p> | | |
| 紙コップタワー | スケッター ギター・歌 | 輪投げ | | | |

～理美容～日程～

4月24日（木）・25日（金）・26（土）
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4月

和泉デイサービス予定献立表

| | 4月1日(火) | 4月2日(水) | 4月3日(木) | 4月4日(金) | 4月5日(土) |
|--|--|---|---|--|---|
|  | 赤魚の塩麴焼き 茶碗蒸し 新たまねぎのおかか和え フルーツ 赤飯 味噌汁 コーヒーゼリー I補給 -:501kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:22.5g 食塩相:4.2g | 肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもと空豆の炒め物 いんげんのごま和え 漬物 ごはん 味噌汁 パイナムース I補給 -:546kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:17.6g 食塩相:4.0g | 鶏肉のわさび醤油 さつまいもの甘煮 トマトの青しそ和え フルーツ ごはん 味噌汁 あんぱん I補給 -:624kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:19.7g 食塩相:2.3g | 天ぷら かぶのガーリックバター炒め 即席漬け 煮豆 ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:587kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:16.4g 食塩相:2.6g | 五目そば れんこんの山椒炒め おくらのゆず味噌かけ フルーツ 抹茶ようかん I補給 -:496kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:16.9g 食塩相:2.9g |
| | 4月7日(月) | 4月8日(火) | 4月9日(水) | 4月10日(木) | 4月11日(金) |
| | 茹で豚 香味だれ きのこの炒り豆腐 三色野菜のさっぱり和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:636kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:22.3g 食塩相:2.8g | 手作りコロッケ ほうれん草の煮浸し カリフラワーのかにかま和え 煮豆 ごはん 味噌汁 黒糖ゼリー I補給 -:625kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:18.4g 食塩相:3.3g | 厚揚げと海老の旨塩丼 大根田楽 チンゲン菜のささみ和え 漬物 清まし汁 塩まんじゅう I補給 -:460kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:19.3g 食塩相:2.9g | スパゲティナポリタン スナッフえんどうのツナソテー 大根とハムのサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳プリン I補給 -:573kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:19.8g 食塩相:3.1g | 豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにかまあん 胡瓜のわさび和え 漬物 ごはん 味噌汁 ★イチゴスペシャル I補給 -:571kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:20.4g 食塩相:3.1g |
| | 4月12日(土) | 4月14日(月) | 4月15日(火) | 4月16日(水) | 4月17日(木) |
| | ちらし寿司 さわらの大葉味噌焼き 切干大根の煮物 卵豆腐 清まし汁 パウムクーヘン I補給 -:619kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:28.7g 食塩相:3.5g | ハンバーグ バター醤油ソース スッキーニのマカロニソテー グリーンサラダ 漬物 ごはん コンソメスープ フルーツあんみつ I補給 -:579kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:16.1g 食塩相:3.3g | さばの味噌煮 ビーフンとにらのチャンプルー いんげんの磯和え フルーツ ごはん 清まし汁 きなこまんじゅう I補給 -:622kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:19.6g 食塩相:3.1g | 塩ラーメン カニ風味焼売 トマトとわかめの和え物 煮豆 蒸しパン(あずき) I補給 -:602kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:19.3g 食塩相:4.2g | 鶏肉のごま漬焼き 車麩の煮物 チンゲン菜のおかか和え 漬物 赤飯 味噌汁 ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:591kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:21.6g 食塩相:3.3g |
| | 4月18日(金) | 4月19日(土) | 4月21日(月) | 4月22日(火) | 4月23日(水) |
| | チキンカレーライス 花野菜のグリル トマトとツナのサラダ バナナヨーグルト コンソメスープ ピーナッツパン I補給 -:732kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:3.4g | 海老と空豆のかき揚げ丼 南瓜のいとし煮 冷奴 フルーツ 清まし汁 さつまいものおしるこ I補給 -:675kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:19.1g 食塩相:2.1g | さばの煮付け 茶碗蒸し 菜の花のもろみ味噌かけ 煮豆 ごはん 清まし汁 ドーナツ I補給 -:704kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:27.3g 食塩相:2.6g | 親子丼 金平ごぼう おくらの三杯酢 フルーツ 味噌汁 ミルクティープリン I補給 -:553kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:21.1g 食塩相:2.8g | メンチカツ がんもの煮物 マカロニサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ★バナナスPECIAL I補給 -:743kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:17.0g 食塩相:3.7g |
| | 4月24日(木) | 4月25日(金) | 4月26日(土) | 4月28日(月) | 4月29日(火) |
| | さわらの揚げ浸し 里芋の含め煮 菜の花の酢味噌かけ フルーツ ごはん 清まし汁 パウムクーヘン(チョコ) I補給 -:610kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:24.0g 食塩相:2.3g | 油麩と根菜のうどん 松風焼き 白菜と昆布の和え物 漬物 黒糖まんじゅう I補給 -:480kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:16.3g 食塩相:3.2g | 鶏の天ぷら ブロッコリーと竹輪の炒め キャベツとかにかまの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:676kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:22.2g 食塩相:3.1g | しらすと高菜のチャーハン えび焼売 トマトとささみの和え物 フルーツ 中華スープ コーヒー牛乳プリン I補給 -:540kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:21.0g 食塩相:4.1g | 茄子のミートソーススパゲティ 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 ★ショコラスPECIAL I補給 -:697kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:20.0g 食塩相:3.8g |
| | 4月30日(水) |  | | | |
| | 厚揚げの八宝菜風 かに焼売 春雨サラダ 漬物 ごはん 中華スープ ようかん I補給 -:587kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:18.0g 食塩相:4.0g | | | | |

・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。

2025年4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

| | 4月1日(火) | 4月2日(水) | 4月3日(木) | 4月4日(金) | 4月5日(土) |
|--|--|--|---|---|--|
|  | ごはん 清まし汁 チキンカツ 五目しんじょうの含め煮 大根と人参の和え物 ピーマンとちくわの炒め物 エネルギー:575kcal タンパク:19.9g 脂質:18.6g 食塩相:4.0g | ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 中華サラダ ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:551kcal タンパク:23.0g 脂質:17.5g 食塩相:3.6g | ごはん 味噌汁 かれいの野菜蒸し 焼きビーフン ポテトサラダ なすの田舎煮 エネルギー:563kcal タンパク:21.3g 脂質:17.4g 食塩相:3.2g | ごはん 味噌汁 鶏肉のスタミナ焼き ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え ミートコロッセ エネルギー:554kcal タンパク:22.0g 脂質:16.3g 食塩相:3.6g | ごはん 中華スープ 回鍋肉 大根とツナの中華煮 わかめの生姜和え 卵焼き エネルギー:484kcal タンパク:19.5g 脂質:14.2g 食塩相:2.9g |
| | 4月7日(月) | 4月8日(火) | 4月9日(水) | 4月10日(木) | 4月11日(金) |
| わかめご飯 味噌汁 さわらの粕漬け焼き がんもの煮物 キャベツの和風マヨ和え ミートオムレツ エネルギー:566kcal タンパク:26.7g 脂質:18.0g 食塩相:3.2g | ごはん さつま汁 あじの幽庵焼き 里芋の白煮 白菜と塩昆布の和え物 焼き餃子 エネルギー:466kcal タンパク:21.8g 脂質:6.8g 食塩相:3.4g | ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ 大豆の炒り煮 ほうれん草のナムル 一口魚フライ エネルギー:656kcal タンパク:29.2g 脂質:27.2g 食塩相:3.2g | ごはん 清まし汁 豚肉豆腐 なすの味噌炒め チンゲン菜のゆず和え チーズはんぺんフライ エネルギー:571kcal タンパク:20.8g 脂質:22.6g 食塩相:2.7g | ごはん コンソメスープ かれいのムニエル さつまいものレモン煮 カリフラワーのサラダ ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:468kcal タンパク:20.9g 脂質:6.4g 食塩相:2.1g | ごはん 味噌汁 つくねの和風おろしソース 筑前煮 かぶのゆかり和え コーンコロッセ エネルギー:522kcal タンパク:17.8g 脂質:14.2g 食塩相:3.1g |
| 4月14日(月) | 4月15日(火) | 4月16日(水) | 4月17日(木) | 4月18日(金) | 4月19日(土) |
| ごはん 味噌汁 鶏肉の焼き治部煮 じゃがいもの青のりバター カリフラワーの甘酢漬け ミートオムレツ エネルギー:525kcal タンパク:20.6g 脂質:14.4g 食塩相:2.9g | ごはん 味噌汁 豚肉のコク旨焼き なすの甘辛炒め 豆苗とささみのトレッサング和え 絹揚げの生姜醤油 エネルギー:563kcal タンパク:23.6g 脂質:21.1g 食塩相:2.9g | ごはん 清まし汁 あじフライ 菜の花のさっと煮 たたき胡瓜 さつまいもの味噌マヨ焼き エネルギー:568kcal タンパク:18.2g 脂質:14.4g 食塩相:2.6g | 赤飯 味噌汁 白身魚のグリル 玉ねぎソース きのこの当座煮 かぶの生姜和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:421kcal タンパク:20.3g 脂質:6.4g 食塩相:3.4g | ごはん 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 花形しんじょうの煮物 春雨と水菜の和え物 一口魚フライ エネルギー:548kcal タンパク:21.6g 脂質:15.6g 食塩相:3.1g | ゆかり御飯 けんちん汁 かれいのみりん漬け焼き れんこん金平 キャベツの塩昆布和え 肉団子の柚子おろし エネルギー:458kcal タンパク:24.3g 脂質:8.0g 食塩相:3.1g |
| 4月21日(月) | 4月22日(火) | 4月23日(水) | 4月24日(木) | 4月25日(金) | 4月26日(土) |
| ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 なすの煮浸し スナックえんどうのごま和え 焼き餃子 エネルギー:585kcal タンパク:16.4g 脂質:19.8g 食塩相:3.4g | バターライス コンソメスープ 蒸し鶏の塩レモンだれ ほうれん草とウインナーのソテー コールスロー チーズはんぺんフライ エネルギー:573kcal タンパク:19.8g 脂質:25.3g 食塩相:3.1g | ごはん 具沢山汁 助宗たらのもろみ味噌焼き ピーマンと油揚げの炒め物 おくらのからし和え 卵焼き エネルギー:457kcal タンパク:22.4g 脂質:10.4g 食塩相:3.1g | ごはん 清まし汁 鶏肉の梅照り焼き 五目しんじょうの煮物 胡瓜の塩ナムル 春巻き エネルギー:560kcal タンパク:21.8g 脂質:15.7g 食塩相:2.9g | ピース御飯 味噌汁 あじの醤油麩焼き 揚げなすの南蛮酢 人参のささみ和え ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:560kcal タンパク:25.4g 脂質:17.1g 食塩相:3.6g | ごはん 味噌汁 赤魚の蒲焼き 切干大根の煮物 温野菜サラダ ミートコロッセ エネルギー:507kcal タンパク:21.2g 脂質:11.8g 食塩相:2.9g |
| 4月28日(月) | 4月29日(火) | 4月30日(水) |  | | |
| ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 甘酢だれ 白菜のゆず胡椒煮 チンゲン菜とツナの和え物 コーンコロッセ エネルギー:492kcal タンパク:16.8g 脂質:12.5g 食塩相:3.4g | ごはん 中華スープ 卵と海老のチリソースがけ もやしとにらのチヂミ 胡瓜と人参の青じそサラダ ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:650kcal タンパク:25.9g 脂質:20.6g 食塩相:2.8g | 菜めしごはん 清まし汁 さばの塩焼き 冬瓜の旨煮 大根の柚子和え スナックえんどうのピリ辛炒め エネルギー:552kcal タンパク:22.0g 脂質:23.3g 食塩相:3.1g | | | |

* 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。