

# 和泉ふれあいの家 2025年4月プログラム表

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 池ポチャ	<b>2</b> キックボトル ゲーム	<b>3</b> かるた取り	<b>4</b> 棒倒しゲーム	<b>5</b> 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
<b>7</b> 一攫千金	<b>8</b> 足で玉入れ	<b>9</b> ペタンク	<b>10</b> 物送りゲーム	<b>11</b> 紙コップタワー	<b>12</b> 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
<b>14</b> ココロピンゴ	<b>15</b> 輪投げピンゴ	<b>16</b> 棒倒しゲーム	<b>17</b> ピンポン坊や	<b>18</b> 紙コップタワー	<b>19</b> 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
<b>21</b> 足でひっぱれ	<b>22</b> カップ スライダー	<b>23</b> ボールで トンネル	<b>24</b> 理美容 すくってポン	<b>25</b> 理美容 足でピンゴ	<b>26</b> 理美容 手ぬぐい シュート
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	足で玉入れ	和泉つむつむ 絵手紙	グラグラ棒倒し
<b>28</b> 足の輪ピンゴ	<b>29</b> 的あて	<b>30</b> 魚つり	 草花が咲き誇る季節となりました		
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)	
 赤魚の塩麹焼き 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 パインムース 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)	4月12日(土)
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	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 バウムクーヘン I補給 -:619kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:28.7g 食塩相:3.5g
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)
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	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
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)
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 ★バナナスペシャル I補給 -:743kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:17.0g 食塩相:3.7g	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 バウムクーヘン(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
4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)			
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 ★ショコラスペシャル I補給 -:697kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:20.0g 食塩相:3.8g	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 あじの醤油麴焼き 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。