

和泉ふれあいの家 2025年5月プログラム表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			足でパタンク	和泉のいすみ	スケッター ピアノ・歌
			サイコロ ボーリング	的あて	ペットボトル コロコロ
5 端午の節句	6	7	8	9	10
鯉のぼり輪投げ	足の輪ビンゴ	スケッター 歌の会	お手玉すくい	脱出ゲーム	グラグラ棒倒し
鯉のぼりを 引っ張れ	ダービーゲーム 書道（水谷先生）	ボールで トンネル	スケッター 歌の会	紙コップタワー	スケッター バイオリン
12	13	14	15	16	17
パタンク	キャッチボール ゲーム	和泉つむつむ	ペットボトル コロコロ	物送りゲーム	コロコロビンゴ
取り放題	輪投げ	スケッター 落語	魚釣り	カーリング 書道（水谷先生）	開いてカード
19	20	21	22	23	24
開いてカード	池ボチャ	スケッター ウクレレ・口笛	輪投げビンゴ	足でパタンク	パタンク
スケッター ピアノ・歌	ペットボトル コロコロ	ピンポン坊や	曲あてクイズ 書道	カップ スライダー	ウクレレで 歌おう 
26 理美容	27 理美容	28 理美容	29	30	31
手ぬぐい シュート	足の輪ビンゴ	輪投げ	和泉つむつむ	開いてカード	ボールで トンネル
曲あてクイズ 書道	ボーリング	魚釣り	棒倒し	コロコロ ビンゴ	手ぬぐい シュート

～理美容～日程～

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5月

和泉デイサービス予定献立表

		5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	
		【八十八夜】 茶そば ゆず胡椒入り卵焼き フルーツあんみつ 漬物	卵と海老の旨塩丼 切干大根の煮物 かぶの酢の物 煮豆 味噌汁	豚肉の味噌焼き ちくわと野菜の煮物 バナナヨーグルト 漬物 赤飯 清まし汁	
		クリームパン I値 [※] -:527kcal ﾀﾊﾞｸ:18.5g 食塩相:3.2g	★ロールケーキ(チョコ) I値 [※] -:617kcal ﾀﾊﾞｸ:21.3g 食塩相:3.1g	ミルクティープリン I値 [※] -:572kcal ﾀﾊﾞｸ:26.2g 食塩相:3.5g	
5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)
【端午の節句】 カツオたたきのちらし寿司 天ぷら 筍の土佐煮 菜の花のからしマヨ和え 清まし汁 ★抹茶のロールケーキ I値 [※] -:632kcal ﾀﾊﾞｸ:26.8g 食塩相:3.7g	豚肉のおろしポン酢 がんもの煮物 キャベツの和風和え フルーツ ごはん 味噌汁 ピーナッツパン I値 [※] -:625kcal ﾀﾊﾞｸ:25.4g 食塩相:2.9g	かれいの野菜あんかけ 茶碗蒸し オクラの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 バウムクーヘン(チョコ) I値 [※] -:477kcal ﾀﾊﾞｸ:25.2g 食塩相:3.6g	麻婆豆腐 チンゲン菜のさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け 煮豆 ごはん 中華スープ さつまいものおしるこ I値 [※] -:651kcal ﾀﾊﾞｸ:25.5g 食塩相:2.3g	さつま芋と肉団子のクリームシチュー ほうれん草のソテー 盛り合わせサラダ フルーツ ロールパン 塩まんじゅう I値 [※] -:608kcal ﾀﾊﾞｸ:19.9g 食塩相:3.5g	親子丼 南瓜のいとこ煮 わかめの生姜和え 漬物 味噌汁 コーヒーゼリー I値 [※] -:510kcal ﾀﾊﾞｸ:18.0g 食塩相:3.6g
5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)
鶏の天ぷら 車麩の卵とし マカロニサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁 きなこ饅頭 I値 [※] -:815kcal ﾀﾊﾞｸ:28.3g 食塩相:3.2g	ハンバーグ キノコミックス グリルポテトのオーロラソース 人参サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ピーチムース I値 [※] -:557kcal ﾀﾊﾞｸ:17.1g 食塩相:3.8g	和風スパゲティ ミートオムレツ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ コンソメスープ 黒糖まんじゅう I値 [※] -:617kcal ﾀﾊﾞｸ:21.4g 食塩相:2.9g	卵と海老のチリソースかけ かに風味焼売 胡瓜の梅和え フルーツ ごはん 中華スープ ★ロールケーキ(コーヒー) I値 [※] -:684kcal ﾀﾊﾞｸ:22.5g 食塩相:2.7g	回鍋肉 大根とささみの中華煮 もやしの和え物 漬物 ごはん 卵スープ 抹茶プリン I値 [※] -:478kcal ﾀﾊﾞｸ:21.3g 食塩相:2.5g	さわらのマヨネーズ焼き 里芋と厚揚げの煮物 おくらのはちまき和え 漬物 ごはん 味噌汁 あんぱん I値 [※] -:606kcal ﾀﾊﾞｸ:25.0g 食塩相:2.9g
5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
鶏肉のごま風味焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のえのき和え フルーツ ごはん けんちん汁 ドーナツ I値 [※] -:615kcal ﾀﾊﾞｸ:22.9g 食塩相:3.3g	肉うどん 野菜コロッケ いんげんの磯和え 煮豆 コーヒー牛乳プリン I値 [※] -:613kcal ﾀﾊﾞｸ:23.7g 食塩相:3.3g	白身フライ さつまいもの甘煮 卵豆腐 漬物 ごはん 味噌汁 ★チーズ蒸しケーキ I値 [※] -:643kcal ﾀﾊﾞｸ:18.7g 食塩相:3.6g	豆腐ハンバーグ 茶碗蒸し ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 赤飯 味噌汁 抹茶ゼリー I値 [※] -:473kcal ﾀﾊﾞｸ:18.8g 食塩相:4.3g	たっぷりわかめのためぎそば 焼き厚揚げ 菜の花の生姜和え 煮豆 バウムクーヘン I値 [※] -:512kcal ﾀﾊﾞｸ:17.7g 食塩相:2.9g	ポークカレーライス スナックえんどうのソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ ようかん I値 [※] -:693kcal ﾀﾊﾞｸ:20.6g 食塩相:3.7g
5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
たっぷり野菜の塩ラーメン 春巻き ほうれん草の塩ナムル フルーツ むしぼん(ジャム) I値 [※] -:624kcal ﾀﾊﾞｸ:19.7g 食塩相:3.9g	さわらの粕漬焼き 里芋の煮ころがし いんげんとツナのサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁 ★ショコラスペシャル I値 [※] -:689kcal ﾀﾊﾞｸ:26.0g 食塩相:2.3g	手作りコロッケ カリフラワーとえびの炒め物 揚げ茄子ポン酢 漬物 ごはん 味噌汁 牛乳プリン I値 [※] -:633kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:3.6g	中華丼 焼売 トマトと玉ねぎの和え物 フルーツ 中華スープ カステラ I値 [※] -:547kcal ﾀﾊﾞｸ:22.0g 食塩相:3.1g	スパゲティナポリタン スナックえんどうと卵の炒め物 フレンチサラダ フルーツ コンソメスープ 黒糖ゼリー I値 [※] -:562kcal ﾀﾊﾞｸ:19.1g 食塩相:3.2g	さばの味噌煮 れんこん金平 白菜のおかか和え 漬物 ごはん 清まし汁 ★ロールケーキ(バニラ) I値 [※] -:645kcal ﾀﾊﾞｸ:18.8g 食塩相:3.7g

・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。

高齢者在宅サービスセンター
和泉ふれあいの家 電話 03(3321)4808

2025年5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

			5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
			ごはん 清まし汁 肉じゃが なすの味噌炒め ほうれん草のからし和え 春巻き エネルギー:650kcal タンパク:18.6g 脂質:22.8g 食塩相:3.9g	菜飯 清まし汁 鶏肉の照り焼き 里芋の含め煮 れんこんのごま和え 一口白身フライ エネルギー:536kcal タンパク:20.4g 脂質:15.0g 食塩相:2.7g	赤飯 味噌汁 助宗たらの南蛮漬 チンゲン菜ときのこの炒め物 キャベツとささみのサラダ ミニチキン エネルギー:442kcal タンパク:24.8g 脂質:8.0g 食塩相:3.2g
5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)
ごはん 味噌汁 ポークチャップ ほうれん草としめじの炒め物 いんげんの和え物 南瓜のサラダ エネルギー:481kcal タンパク:21.9g 脂質:12.9g 食塩相:3.0g	ごはん コンソメスープ さわらのトマトソース じゃがいものツナ炒め もやしのドレッシング和え コーンコロッケ エネルギー:576kcal タンパク:22.6g 脂質:18.9g 食塩相:3.8g	ごはん 清まし汁 チキンカツ ゆず胡椒の焼きビーフン 胡瓜の塩昆布和え 焼き餃子 エネルギー:572kcal タンパク:20.7g 脂質:15.4g 食塩相:3.7g	ごはん 清まし汁 鶏大根 ピーマンのじゃこ炒め 白菜の香味和え 卵焼き エネルギー:518kcal タンパク:22.4g 脂質:16.7g 食塩相:3.2g	ごはん 野菜汁 豚肉の醤油麴焼き 冬瓜のそぼろあんかけ チンゲン菜ともやしのナムル はんぺんフライ エネルギー:541kcal タンパク:22.2g 脂質:17.6g 食塩相:2.9g	ごはん 中華スープ さわらの唐揚げ みぞれあん 五目金平 ツナサラダ 肉団子のナポリタンソース エネルギー:574kcal タンパク:23.5g 脂質:18.8g 食塩相:2.3g
5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)
ごはん 味噌汁 白身魚のカレームニエル 切干大根の炒め煮 白菜のゆかり和え 一口白身フライ エネルギー:454kcal タンパク:20.9g 脂質:10.9g 食塩相:2.8g	枝豆御飯 清まし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 大豆の炒り煮 菜の花のゆず浸し ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:543kcal タンパク:25.4g 脂質:17.2g 食塩相:3.1g	ごはん 豚汁 サーモンフライ 里芋の白煮 カリフラワーの青しそ和え 鶏野菜炒め エネルギー:624kcal タンパク:22.6g 脂質:21.6g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 グリルチキン バター醤油ソース 花しんじょうの炊き合わせ おくらの三杯酢 焼き餃子 エネルギー:531kcal タンパク:20.3g 脂質:17.8g 食塩相:3.4g	わかめ御飯 味噌汁 かれいの竜田揚げ れんこん金平 ほうれん草の和え物 ミニチキン エネルギー:492kcal タンパク:24.2g 脂質:11.5g 食塩相:3.8g	バターライス トマトスープ タンドリーチキン ポトフ風煮込み いんげんのサラダ ミートオムレツ エネルギー:565kcal タンパク:21.1g 脂質:19.8g 食塩相:3.4g
5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
ごはん 清まし汁 つくねの和風オニオンソース さつま揚げの炊き合わせ 大根のゆず和え 大学芋 エネルギー:604kcal タンパク:15.9g 脂質:19.9g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 さばの塩焼 花しんじょうの炊き合わせ おくらの青じそ風味 ｽﾀｯﾌﾟ えんどうのツナ炒め エネルギー:570kcal タンパク:21.0g 脂質:23.3g 食塩相:3.4g	ゆかりごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 焼きビーフン 白菜の梅おかか和え じゃがいもの揚げ煮 エネルギー:582kcal タンパク:17.5g 脂質:14.3g 食塩相:4.3g	ごはん 清まし汁 メンチカツ ズッキーニとマカロニのソテー 二色なます ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:557kcal タンパク:14.1g 脂質:17.4g 食塩相:3.2g	ごはん 清まし汁 揚げ魚のおろし煮 炒り豆腐 白菜の即席漬け さつまいものマヨ焼き エネルギー:590kcal タンパク:22.1g 脂質:17.7g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き 冬瓜とささみの薄くず煮 スパゲッティサラダ コーンコロッケ エネルギー:633kcal タンパク:21.1g 脂質:25.1g 食塩相:2.8g
5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
菜飯 清まし汁 あじフライ なすの田楽 かぶとわかめの酢の物 卵焼き エネルギー:644kcal タンパク:18.3g 脂質:26.5g 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 切り昆布の煮物 菜の花のからし和え はんぺんフライ エネルギー:546kcal タンパク:22.1g 脂質:19.0g 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 助宗たらの柚子こしょうだれ ちくわの煮物 浅漬け ミートオムレツ エネルギー:428kcal タンパク:22.2g 脂質:6.0g 食塩相:3.0g	炊き込み御飯 清まし汁 蒸し鶏の塩レモンだれ なす田楽 ほうれん草のわさび和え がんもの煮物 エネルギー:565kcal タンパク:22.1g 脂質:22.0g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 和風ミートローフ 根菜のコンソメ煮 春雨の中華和え ジャーマンポテト エネルギー:597kcal タンパク:21.5g 脂質:17.2g 食塩相:3.4g	ごはん けんちん汁 豚肉のコク旨焼き 大根と椎茸の塩金平 にんじんとレーズンのサラダ なすの田舎煮 エネルギー:571kcal タンパク:20.3g 脂質:20.4g 食塩相:3.2g



* 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。

