

2025年8月 和泉ふれあいクラブ プログラム表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					和泉ふれあい	
午後					ハトベロさん 落語の会 麻雀 	【Dixie Rise】 ジャズライブ 麻雀 
	4	5	6	7	8	9
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	麻雀 	書道・水谷先生 麻雀・囲碁	(AM)口笛ピースケさん ウクレレの会 麻雀 	麻雀 	絵手紙 麻雀 	麻雀 
	11	12	13	14理美容	15	16
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	(AM)ゆきこさん ピアノコンサート 麻雀 	Sakkeyさん 歌の会 麻雀・囲碁	麻雀 	麻雀 	書道・水谷先生 麻雀 	クラシックGさん ヴァイオリンの会 麻雀 
	18	19	20	21	22	23
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	弾き語り上ちゃん ギターの会 麻雀 	麻雀  囲碁	納涼祭 	納涼祭 	麻雀 	ゆずさん ヴァイオリンの会 麻雀 
	25	26	27	28	29理美容	30理美容
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	書道（練習） 麻雀 	麻雀  囲碁	麻雀 	書道（練習） 麻雀 	麻雀 	麻雀 

*各種プログラムや麻雀・囲碁の活動は人数等の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。

*午後の活動は選択プログラムとなります。各活動に参加されない方は、体操やレクリエーションにご参加頂きます

●和泉ふれあいタイムとは？
職員と皆さんで、楽しくふれあいながら体操や歌、脳トレ、レクリエーション等を行います。



●ふれあい理美容のご案内
8月は14日（木）29日（金）30日（土）です。
カット：2000円
顔そり：1000円
カラー：4000円(+カットで5500円)
カット+パーマ：5500円
ご希望の方は電話や連絡帳、職員にお声掛け下さい。



2025年8月

和泉ふれあいの家 予定献立表

 20日(水)21日(木)は 夏祭り行事です！ イベントに合わせお昼ご飯 もひと工夫しています～ お楽しみに！  水・木曜日以外の方も和泉 でお待ちしております～ 問い合わせは相談員まで～				8月1日(金) 麻婆豆腐丼 里芋の胡麻だれ ほうれん草ともやしのナムル 煮豆 わかめスープ パウムクーヘン(チョコ) Iカロリー:-:659kcal タバコ:-:22.8g 食塩相:-:3.3g	8月2日(土) 鶏肉の塩麹焼 ビーマンソーテー 白菜のお浸し 漬物 赤飯 味噌汁 ★いちごスペシャル Iカロリー:-:567kcal タバコ:-:19.5g 食塩相:-:4.4g
8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)
鶏肉の天ぷら おろしポン酢 炒り豆腐 ほうれん草のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー Iカロリー:-:573kcal タバコ:-:25.2g 食塩相:-:3.7g	さばの香味焼 揚げ茄子 わかめと大根の酢の物 漬物 ごはん 清まし汁 ミニあんぱん Iカロリー:-:652kcal タバコ:-:18.9g 食塩相:-:2.9g	冷やし中華 春巻き チンゲン菜の香味和え フルーツ ★ロールケーキ(チョコ) Iカロリー:-:579kcal タバコ:-:17.3g 食塩相:-:3.3g	ちらし寿司 あじの山椒焼き 五目真丈の煮物 煮豆 清まし汁 牛乳プリン Iカロリー:-:541kcal タバコ:-:25.4g 食塩相:-:2.9g	回鍋肉 厚揚げ生姜醤油かけ スナッペンとうの梅和え 漬物 ごはん 中華スープ カステラ Iカロリー:-:567kcal タバコ:-:22.4g 食塩相:-:2.7g	チキンと夏野菜のトマト煮 マカロニソーテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ コーヒーゼリー Iカロリー:-:577kcal タバコ:-:18.6g 食塩相:-:2.5g
8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
酢豚 えび風味焼売 胡瓜ともやしのかにかま和え 漬物 ごはん 中華スープ 黒糖まんじゅう Iカロリー:-:617kcal タバコ:-:19.0g 食塩相:-:4.3g	トマトクリームスパゲティ さつま芋のレモン煮 きのこサラダ フルーツ コンソメスープ バウムクーヘン Iカロリー:-:650kcal タバコ:-:15.5g 食塩相:-:2.7g	チキンカレー ほうれん草とハムの炒め物 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ さつまいものおしるこ Iカロリー:-:652kcal タバコ:-:18.3g 食塩相:-:3.1g	カレーの粗挽きマスタード焼 五目しんじょうの煮物 もやしとキュウリの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 ★ショコラスペシャル Iカロリー:-:603kcal タバコ:-:23.9g 食塩相:-:3.1g	揚げ魚(さくら)のマリネ れんこんの炒め物 白菜と油揚げの和えもの 煮豆 ごはん 味噌汁 クリームパン Iカロリー:-:609kcal タバコ:-:22.9g 食塩相:-:3.5g	冷しきつねうどん 肉団子の煮物 金平ごぼう フルーツ 黒糖ゼリー Iカロリー:-:529kcal タバコ:-:15.9g 食塩相:-:3.4g
8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
鶏肉のみぞれ煮 ツナとピーマンの炒め物 たたき胡瓜 煮豆 赤飯 味噌汁 きなこまんじゅう Iカロリー:-:586kcal タバコ:-:22.4g 食塩相:-:3.4g	さわらの照り煮 菜の花のガーリック炒め 海草サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(コーヒー) Iカロリー:-:517kcal タバコ:-:23.2g 食塩相:-:3.5g	【ご当地：沖縄県】 タコライス ゴーヤチャンプルー 黒糖風味の豆乳パナコッパ もずく酢 冬瓜のスープ アイスクリーム Iカロリー:-:646kcal タバコ:-:21.9g 食塩相:-:3.3g	【夏祭り】 焼きそば けんちん汁 ナゲット&ポテト トマトサラダ すいか アイスクリーム Iカロリー:-:665kcal タバコ:-:20.5g 食塩相:-:3.7g	中華丼 かに風味焼売 ナムル 煮豆 中華スープ 抹茶蒸しパン(白あん) Iカロリー:-:669kcal タバコ:-:23.3g 食塩相:-:3.8g	アジのごま漬焼 カリフラワーの炒め物 チンゲンサイのわさび和え 漬物 ごはん 清まし汁 ピーチムース Iカロリー:-:417kcal タバコ:-:19.6g 食塩相:-:3.1g
8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
山菜とろろそば ちくわの磯辺揚げ わかめの生姜和え フルーツ ★チーズ蒸しケーキ Iカロリー:-:512kcal タバコ:-:21.6g 食塩相:-:4.2g	天ぷら 具入り卵焼き いんげんのごま和え 漬物 ごはん 味噌汁 塩まんじゅう Iカロリー:-:628kcal タバコ:-:22.5g 食塩相:-:3.4g	鶏肉のピカタ ほうれん草とツナのソーテー コーンサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ コーヒー牛乳プリン Iカロリー:-:608kcal タバコ:-:23.2g 食塩相:-:2.2g	鯖の味噌煮 ビーフン炒め ささみと胡瓜の中華和え 漬物 ごはん 味噌汁 ようかん Iカロリー:-:678kcal タバコ:-:24.5g 食塩相:-:3.4g	ミートソーススパゲティ ブロッコリーの香り炒め ツナサラダ フルーツ きのこスープ ★ロールケーキ(バニラ) Iカロリー:-:588kcal タバコ:-:19.3g 食塩相:-:3.9g	豚肉と卵の炒めもの 白菜のとろとろ煮 いんげんのかにかま和え 煮豆 ごはん 味噌汁 ベルギーワッフル Iカロリー:-:563kcal タバコ:-:22.3g 食塩相:-:3.3g

・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8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



8月1日(金)

ごはん
味噌汁
和風ハンバーグ
切干大根の煮物
いんげんのクルミ和え
春巻き

エネルギー:594kcal タンパク:19.0g
脂質:17.9g 食塩相:4.5g

8月2日(土)

赤飯
味噌汁
タラの幽庵焼
厚揚げと野菜の煮物
胡瓜の和風和え
卵焼き

エネルギー:493kcal タンパク:25.4g
脂質:12.4g 食塩相:3.5g

8月4日(月)

ごはん
清まし汁
豚肉の味噌焼
冬瓜のゆずあんかけ
白菜ののり和え
ニンニクの芽の塩炒め

エネルギー:422kcal タンパク:18.4g
脂質:9.4g 食塩相:2.7g

8月5日(火)

ごはん
中華スープ
チンジャオロース
焼売
花野菜サラダ
えびカツ

エネルギー:558kcal タンパク:23.3g
脂質:17.6g 食塩相:3.0g

8月6日(水)

ごはん
味噌汁
メンチカツ
大根と人参の生姜醤油炒め
オクラの和え物
南瓜とがんもの煮物

エネルギー:544kcal タンパク:15.8g
脂質:16.7g 食塩相:3.4g

8月7日(木)

ごはん
豚汁
かれいの葱蒸し
チンゲン菜としめじの炒め物
キャベツの柚子風味漬け
ポテトサラダ

エネルギー:478kcal タンパク:22.5g
脂質:11.8g 食塩相:3.0g

8月8日(金)

菜めし
味噌汁
肉団子の野菜あんかけ
里芋の照り煮
春雨の和え物
ブロッコリーとツナのピリ辛炒め

エネルギー:536kcal タンパク:18.3g
脂質:11.7g 食塩相:4.4g

8月9日(土)

ごはん
味噌汁
豆腐ハンバーグ
切り昆布とさつまいもの煮物
ささみ和え
揚げぎょうざ

エネルギー:541kcal タンパク:19.1g
脂質:12.7g 食塩相:3.6g

8月11日(月)

バターライス
コンソメスープ
たらふくニエール
ブロッコリーとベーコンのソテー
マリネサラダ
ミートコロケ

エネルギー:500kcal タンパク:20.3g
脂質:13.3g 食塩相:3.8g

8月12日(火)

ごはん
野菜汁
アジフライ
ちくわの煮物
三色サラダ
卵焼き

エネルギー:567kcal タンパク:19.8g
脂質:16.4g 食塩相:4.2g

8月13日(水)

枝豆御飯
味噌汁
さばの塩焼
切り昆布の煮物
チンゲン菜の磯和え
肉団子の柚子おろし

エネルギー:563kcal タンパク:23.7g
脂質:22.8g 食塩相:4.1g

8月14日(木)

ごはん
清まし汁
鶏肉の味噌漬焼
車麩の煮物
白菜の塩昆布和え
ニンニクの芽の塩炒め

エネルギー:459kcal タンパク:18.8g
脂質:11.7g 食塩相:3.5g

8月15日(金)

ごはん
かきたま汁
豚肉のバーベキュー炒め
たけのこの土佐煮
おくらときのこのドレッシング和え
カニ風味シュウマイ

エネルギー:493kcal タンパク:21.9g
脂質:12.2g 食塩相:2.9g

8月16日(土)

ごはん
清まし汁
鶏の唐揚げ
なすの味噌炒め
大根とわかめの酢の物
マカロニサラダ

エネルギー:693kcal タンパク:18.5g
脂質:33.1g 食塩相:3.3g

8月18日(月)

ごはん
味噌汁
白身魚フライ
ひじきと枝豆の煮物
ブロッコリーのピーナツ和え
ビーフン炒め

エネルギー:573kcal タンパク:18.2g
脂質:17.6g 食塩相:3.9g

8月19日(火)

ゆかりごはん
味噌汁
豚肉の生姜炒め
れんこんの甘辛煮
夏野菜のポテトサラダ
春巻き

エネルギー:619kcal タンパク:22.9g
脂質:18.4g 食塩相:4.0g

8月20日(水)

ごはん
味噌汁
かれいのマヨネーズ焼き
ごぼうしぐれ煮
いんげんのごま和え
焼き餃子

エネルギー:521kcal タンパク:22.1g
脂質:15.5g 食塩相:3.0g

8月21日(木)

ごはん
味噌汁
鶏肉の漬け焼き 梅風味
高野豆腐の含め煮
ツナサラダ
一口白身フライ

エネルギー:525kcal タンパク:23.0g
脂質:16.1g 食塩相:3.0g

8月22日(金)

ごはん
野菜汁
気仙沼産カツオカツ
きのこソテー
おくらのおかか和え
ミートボールのケチャップ煮

エネルギー:536kcal タンパク:16.2g
脂質:17.9g 食塩相:3.1g

8月23日(土)

ごはん
中華スープ
家常豆腐
冬瓜とかにかまの旨煮
ほうれん草の梅和え
コロケ

エネルギー:556kcal タンパク:16.5g
脂質:17.4g 食塩相:3.5g

8月25日(月)

ごはん
味噌汁
豚肉とピーマンの塩炒め
大根と真丈の煮物
からし和え
スパゲティサラダ

エネルギー:543kcal タンパク:20.5g
脂質:18.4g 食塩相:3.7g

8月26日(火)

ごはん
味噌汁
メバルの照り焼
じゃがいもの炒め物
わかめの煮浸し
はんぺんフライ

エネルギー:480kcal タンパク:20.8g
脂質:13.4g 食塩相:3.6g

8月27日(水)

わかめ御飯
味噌汁
蒸し鱈の野菜あんかけ
里芋の煮物
かぶの塩もみ
マカロニサラダ

エネルギー:529kcal タンパク:21.8g
脂質:12.7g 食塩相:4.1g

8月28日(木)

ごはん
清まし汁
鶏肉の醤油麴焼き
冬瓜のかにかまあんかけ
えのきとブロッコリーの和え物
高野豆腐の煮物

エネルギー:519kcal タンパク:23.6g
脂質:13.9g 食塩相:3.8g

8月29日(金)

ごはん
清まし汁
かれいのおろし煮
チンゲン菜の炒め物
もやしとオクラの中華和え
ミートコロケ

エネルギー:466kcal タンパク:22.4g
脂質:9.4g 食塩相:3.6g

8月30日(土)

ごはん
味噌汁
鶏肉の竜田揚げ
ひじきの煮物
キャベツのわさび和え
エビ風味シュウマイ

エネルギー:607kcal タンパク:23.4g
脂質:23.2g 食塩相:3.6g



* 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。

