

2025年9月 和泉ふれあいクラブ プログラム表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	和泉ふれあいタイム		口笛ピースケ ウクレレ・歌	和泉ふれあいタイム		ゆきこさん ピアノコンサート
午後	和泉ふれあいタイム	ハトベロさん 落語の会	和泉ふれあいタイム			
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	8	9	10	11	12	13
午前	和泉ふれあいタイム			こーすけ ギター歌の会	和泉ふれあいタイム	
午後	和泉ふれあいタイム	書道・水谷先生	和泉ふれあいタイム		絵手紙	和泉ふれあいタイム
	麻雀 	麻雀・囲碁	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	15	16	17	18	19	20
午前		石坂さん 津軽三味線	和泉ふれあいタイム			石坂さん 津軽三味線
午後		イッポーさん ギター歌の会	和泉ふれあいタイム		書道・水谷先生	和泉ふれあいタイム
		麻雀・囲碁	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	22	23	24	25	26	27
午前	弾き語り上ちゃん ギターの会	和泉ふれあいタイム				
午後	和泉ふれあいタイム	佐々木さん 歌の会・ピアノ	和泉ふれあいタイム			ゆずさん ヴァイオリンの会
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	28	29	30			
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	書道（練習）	和泉ふれあいタイム				
	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
9月は17日（水）22日（月）30日（火）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9月

和泉ふれあいの家 予定献立表

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
シーフードピラフ ブロッコリーとささみのソテー ミックスサラダ フルーツ コンソメスープ	肉うどん キャベツとえびの炒め物 大根とツナのサラダ 煮豆	ビビンバ丼 カニシュウマイ 中華風冷奴 漬物 中華スープ	ポークカレー ズッキーニのソテー トマトサラダ フルーツ コンソメスープ	気仙沼産カツオカツ もやし炒め ささみと水菜のサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	白身魚の焼き南蛮 切り昆布の煮物 白菜のごま和え 漬物 ごはん 味噌汁
★ショコラスパシャル I補給 - :526kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :20.3g 食塩相:3.2g	バウムクーヘン(チョコ) I補給 - :534kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :23.4g 食塩相:3.3g	青りんごゼリー I補給 - :627kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :24.2g 食塩相:3.3g	黒糖まんじゅう I補給 - :573kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :17.3g 食塩相:2.9g	ところてん I補給 - :582kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :19.6g 食塩相:3.3g	デニッシュパン(りんご) I補給 - :505kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :20.8g 食塩相:4.5g
9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
和風ツナスパゲティ ジャーマンポテト ひじき入りごまドレサラダ フルーツ コンソメスープ	鶏肉のマヨネーズ焼 がんもどきの煮物 ほうれん草のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁	助宗たらのおろし煮 スナッペンとうの炒め物 枝豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁	豚バラ肉と大根の醤油麹煮 揚げなす ほうれん草のお浸し 煮豆 赤飯 味噌汁	天津飯 春巻き キャベツのサラダ フルーツ わかめスープ	煮込みハンバーグ ズッキーニの炒め物 青菜のツナ和え 漬物 ごはん 味噌汁
ベルギーワッフル I補給 - :586kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :20.4g 食塩相:3.7g	いちごムース I補給 - :633kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :21.5g 食塩相:3.2g	さつまいものおしるこ I補給 - :553kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :23.7g 食塩相:3.2g	★ロールケーキ(チョコ) I補給 - :734kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :18.6g 食塩相:3.2g	コーヒー牛乳プリン I補給 - :603kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :20.1g 食塩相:3.6g	メープルケーキ I補給 - :551kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :17.6g 食塩相:4.0g
9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
【長寿御膳】 天ぷら ぶりの照り焼き じゃがいものこってり煮 フルーツゼリー 舞茸御飯・清まし汁	さわらの揚げ出し 冬瓜の含め煮 胡瓜の酢の物 漬物 ごはん 清まし汁	味噌ラーメン えび風味焼売 三色中華サラダ やわらか杏仁	ホッケのおろしボン酢 五目大豆煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 ごはん 味噌汁	ちらし寿司 鶏肉の旨煮 じゃが芋の千切り炒め チンゲン菜のごま和え 煮豆 清まし汁	【ご当地：長崎県】 ひきとおし なるとの茶碗蒸し 高菜漬け ごはん 味噌汁
ようかん I補給 - :754kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :21.4g 食塩相:3.6g	蒸しパン I補給 - :700kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :23.1g 食塩相:3.7g	ドーナツ I補給 - :605kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :18.1g 食塩相:3.2g	ミルクティープリン I補給 - :505kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :24.2g 食塩相:3.8g	★イチゴスパシャル I補給 - :656kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :22.4g 食塩相:3.5g	バウムクーヘン I補給 - :658kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :26.3g 食塩相:3.4g
9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
豚肉の生姜焼 ひじきの炒り煮 胡瓜のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁	【秋分の日】 鶏肉のグリル きのことあんかけ 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け フルーツ さつま芋御飯・味噌汁	白身魚のごま漬焼 たけのこの柚子こしょう炒め 胡瓜のゆかり和え フルーツヨーグルト ごはん 清まし汁	とり天 五目しんじょの煮物 卵豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	さわらのわさび醤油焼き さつまいもの甘煮 白菜の柚子和え 煮豆 ごはん 味噌汁
クリームパン I補給 - :557kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :22.0g 食塩相:3.4g	おはぎ I補給 - :602kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :23.0g 食塩相:2.8g	★ロールケーキ(バニラ) I補給 - :527kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :20.9g 食塩相:3.3g	あんぱん I補給 - :599kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :23.5g 食塩相:3.8g	抹茶ゼリー I補給 - :502kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :17.5g 食塩相:3.9g	★コーヒーサンド(モカ) I補給 - :671kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :22.2g 食塩相:2.8g
9月29日(月)	9月30日(火)				
豚肉とキャベツの味噌炒め さつまいものレーズン煮 卵豆腐 漬物 ごはん 清まし汁 黒糖ゼリー I補給 - :543kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :19.1g 食塩相:2.5g	つくねの葱塩だれ 揚げなす わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 味噌汁 ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 - :601kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :15.8g 食塩相:3.4g				

・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。

社会福祉法人サンフレンズ
和泉ふれあいの家 電話 03(3321)4808

2025年9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

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
ごはん 豚汁 鶏肉ときのこの塩炒め ピーマンの金平 いんげんのわさび和え 肉団子のゆずおろし エネルギー:534kcal たんぱく:22.3g 脂質:18.9g 食塩相:3.0g	ごはん 清まし汁 さばの照り焼き 里芋の味噌煮 もやしとチンゲン菜のナムル ビーフン炒め エネルギー:589kcal たんぱく:19.6g 脂質:20.4g 食塩相:3.0g	菜めしご飯 味噌汁 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 スナッペンどうのおかか和え 春巻き エネルギー:523kcal たんぱく:22.9g 脂質:11.8g 食塩相:4.0g	ごはん 清まし汁 鶏肉のごま風味炒め 南瓜の煮物 オクラの塩昆布和え 卵焼き エネルギー:573kcal たんぱく:25.5g 脂質:20.5g 食塩相:3.0g	わかめ御飯 味噌汁 つくねのおろしソース 車麩の煮物 揚げなすの浸し ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:529kcal たんぱく:15.6g 脂質:18.5g 食塩相:3.6g	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン いんげんのソテー 大根のマリネ 焼き餃子 エネルギー:562kcal たんぱく:19.3g 脂質:20.4g 食塩相:2.8g
9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ピカタ 金平ごぼう カリフラワーの甘酢和え カレーコロッケ エネルギー:617kcal たんぱく:22.0g 脂質:20.4g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 あじの山椒焼き ごぼうのしぐれ煮 三色和え えびカツ エネルギー:512kcal たんぱく:23.1g 脂質:14.4g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 油淋鶏(ユリチー) 冬瓜のそぼろあんかけ 胡瓜の塩もみ ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:537kcal たんぱく:19.6g 脂質:21.4g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 サーモンフライ 白菜の旨煮 おくらの土佐和え ポテトサラダ エネルギー:534kcal たんぱく:18.6g 脂質:15.6g 食塩相:2.8g	ごはん 具沢山汁 ポークチャップ いんげんとかリフラワーの炒め物 人参サラダ 大学芋 エネルギー:583kcal たんぱく:20.6g 脂質:15.8g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ 卵と海老の塩炒め ちくわの煮物 春雨サラダ 一口白身フライ エネルギー:546kcal たんぱく:25.2g 脂質:13.2g 食塩相:4.3g
9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の甘辛がらめ 五目しんじょうの煮物 大根とかにかまの酢の物 しゅうまい エネルギー:577kcal たんぱく:20.9g 脂質:15.5g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉のスタミナ焼き もやし炒め チンゲン菜の生姜和え 肉団子のケチャップ煮 エネルギー:506kcal たんぱく:21.5g 脂質:18.0g 食塩相:3.6g	ごはん けんちん汁 あじの塩麹焼 カリフラワーのソテー いんげんの和え物 焼き餃子 エネルギー:469kcal たんぱく:22.4g 脂質:11.3g 食塩相:4.0g	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 春巻き 小松菜のナムル なすの田舎煮 エネルギー:607kcal たんぱく:19.7g 脂質:20.9g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え はんぺんフライ エネルギー:617kcal たんぱく:20.5g 脂質:28.6g 食塩相:2.9g	ゆかり御飯 味噌汁 チキンカツ キャベツとちくわの炒め物 ほうれん草のお浸し 高野豆腐の含め煮 エネルギー:531kcal たんぱく:20.7g 脂質:14.7g 食塩相:4.2g
9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
ごはん 味噌汁 たらの甘酢野菜あんかけ 里芋の煮っころがし チンゲン菜の磯和え マカロニサラダ エネルギー:525kcal たんぱく:21.0g 脂質:13.3g 食塩相:3.8g	ごはん コンソメスープ ポークビーンズ スナッペンどうとコンのパターソテー ピクルス 卵焼き エネルギー:500kcal たんぱく:23.1g 脂質:13.3g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉と油麩の治部煮 卵とピーマンの炒め いんげんのかにかま和え 野菜コロッケ エネルギー:588kcal たんぱく:22.9g 脂質:19.9g 食塩相:3.7g	ピース御飯 味噌汁 あじの梅風味焼き スナッペンどうとウインナー炒め物 白菜の塩昆布和え 肉団子の柚子おろし エネルギー:487kcal たんぱく:24.8g 脂質:13.0g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 あさりの柳川風煮 じゃが芋金平 小松菜の梅肉和え 南瓜とがんもの煮物 エネルギー:502kcal たんぱく:21.7g 脂質:9.0g 食塩相:3.9g	ごはん 清まし汁 メンチカツ 野菜の煮物 カリフラワーとツナのサラダ かに風味焼売 エネルギー:590kcal たんぱく:17.3g 脂質:20.7g 食塩相:3.5g
9月29日(月)	9月30日(火)				
バターライス コンソメスープ かれいのトマトソース 三色ピーマンときのこのソテー ピクルス ポテトサラダ エネルギー:482kcal たんぱく:19.9g 脂質:11.8g 食塩相:3.7g	赤飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ さつまあげの煮物 ツナとオクラの和え物 ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:512kcal たんぱく:18.4g 脂質:13.1g 食塩相:4.0g				



* 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。

