

2025年11月 和泉ふれあいクラブ プログラム表

	月	火	水	木	金	土
						1
午前						和泉ふれあいタイム
午後						和泉ふれあいタイム 麻雀 
	3	4	5	6	7	8
午前	和泉ふれあいタイム		ロビー・スケ ウクレレ・歌	和泉ふれあいタイム		
午後	和泉ふれあいタイム	書道	和泉ふれあいタイム			和泉ふれあいタイム
	麻雀 	麻雀・囲碁	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	10	11	12	13	14	15
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	和泉ふれあいタイム	イッポーさん ギター歌	和泉ふれあいタイム		絵手紙	
	麻雀・囲碁	麻雀・囲碁	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	17	18	19	20	21	22
午前	和泉ふれあいタイム	中島さん マジック	和泉ふれあいタイム			和泉ふれあいタイム
午後	和泉ふれあいタイム		和泉ふれあいタイム		書道	遠藤さん ウクレレ
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	24	25	26	27	28	29
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	佐々木さん ピアノ・歌	上ちゃん ギター歌	和泉ふれあいタイム	ゆずさん バイオリン	和泉ふれあいタイム	
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	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 11月は24日(月) 25日(火) 26日(水)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。 
---	--

和泉ふれあいの家 ふれあいクラブ 03-3321-4808(電話)
03-3321-4845(FAX)

2025年11月

和泉デイサービス予定献立表

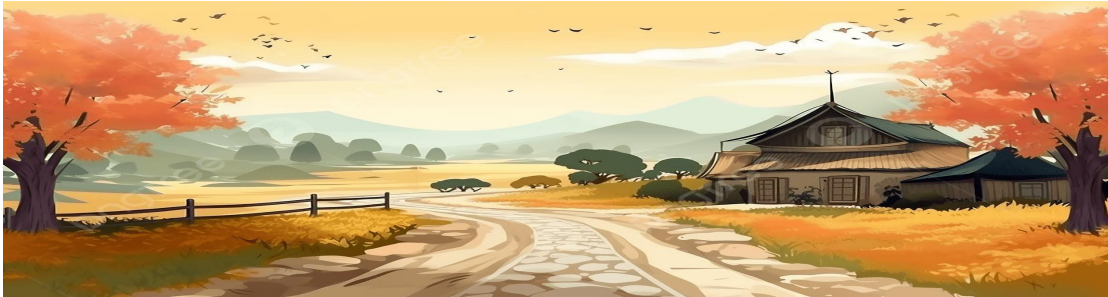
					11月1日(土)
					卵と海老のチリソースがけ かに風味焼売 キャベツの中華風サラダ 漬物 ごはん 中華スープ パウムクーヘン(チョコ) Iエネルギー:-624kcal タバコ:-23.7g 食塩相:-3.3g
11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
鶏肉の塩麹焼 車麩の煮物 チンゲン菜の磯和え 漬物 赤飯 味噌汁 ★チーズ蒸しケーキ Iエネルギー:-571kcal タバコ:-21.1g 食塩相:-4.0g	茄子のミートソーススパゲティ ジャーマンポテト ミックスサラダ フルーツ コンソメスープ カステラ Iエネルギー:-614kcal タバコ:-19.3g 食塩相:-3.7g	ハンバーグ キノコミソラソース マカロニソテー かにかまとほうれん草の和え物 フルーツ ごはん ミネストローネ デニッシュパン(リンゴ) Iエネルギー:-605kcal タバコ:-17.9g 食塩相:-4.2g	さわらの塩焼 茶碗蒸し さつま揚げのピリ辛炒め 煮豆 ごはん 味噌汁 ミルクティープリン Iエネルギー:-570kcal タバコ:-27.7g 食塩相:-3.4g	豚肉のおろしポン酢 切り昆布の煮物 キャベツのツナ和え 漬物 さつま芋御飯 清まし汁 ★ロールケーキ(コーヒー) Iエネルギー:-569kcal タバコ:-23.3g 食塩相:-4.0g	味噌ラーメン 大根のピリ辛ごまだれ カリフラワーのポン酢和え 煮豆 黒糖ゼリー Iエネルギー:-499kcal タバコ:-16.2g 食塩相:-2.9g
11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
ちらし寿司 さばの竜田焼き 里芋のごま味噌かけ 春菊の土佐和え 清まし汁 抹茶ようかん Iエネルギー:-647kcal タバコ:-23.1g 食塩相:-3.0g	天ぷら 大豆五目煮 おくらとしらすの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 むしばん(紅茶) Iエネルギー:-681kcal タバコ:-24.2g 食塩相:-3.8g	茹で豚の梅ソース 茶碗蒸し 春雨の炒め物 漬物 ごはん 味噌汁 牛乳プリン Iエネルギー:-586kcal タバコ:-25.2g 食塩相:-4.5g	けんちんそば 精進揚げ 卵豆腐 煮豆 ★ロールケーキ(バナナ) Iエネルギー:-572kcal タバコ:-17.4g 食塩相:-2.4g	白身魚の中華風煮浸し レンコンの甘辛炒め 白菜の甘酢和え 漬物 ごはん 清まし汁 抹茶ゼリー Iエネルギー:-460kcal タバコ:-17.3g 食塩相:-2.5g	ブラウンシチュー オムレツ コールスローサラダ フルーツ バターライス あんぱん Iエネルギー:-758kcal タバコ:-28.6g 食塩相:-2.9g
11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
豚肉の香味炒め 金平ごぼう 春雨サラダ 煮豆 ごはん 清まし汁 はちみつドーナツ Iエネルギー:-609kcal タバコ:-20.6g 食塩相:-2.6g	たらのムニエル さつま芋の甘煮 人参とツナサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ★いちごスペシャル Iエネルギー:-594kcal タバコ:-18.9g 食塩相:-2.0g	回鍋肉 大根と椎茸の塩金平 わさび豆腐 漬物 ごはん 卵スープ クリームパン Iエネルギー:-510kcal タバコ:-20.1g 食塩相:-2.8g	【選べるメイン料理の日】 A ささみロールカツ B ホッケの塩焼き 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のしらす和え 漬物・ごはん・味噌汁 さつまいものおしるこ Iエネルギー:-659kcal タバコ:-21.8g 食塩相:-4.0g	スパゲッティナポリタン スキーマのバターソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ きなこ饅頭 Iエネルギー:-568kcal タバコ:-16.8g 食塩相:-3.2g	あじの山椒焼き 里芋の田楽 ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 赤飯 清まし汁 ★コーヒーサンド Iエネルギー:-562kcal タバコ:-23.0g 食塩相:-3.4g
11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
とり天 大根のそぼろ煮 ほうれん草のからし和え フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう Iエネルギー:-572kcal タバコ:-22.4g 食塩相:-3.4g	鶏肉のガーリック焼き 肉団子の煮物 二色野菜の香味和え 煮豆 ごはん 野菜汁 コーヒーゼリー Iエネルギー:-581kcal タバコ:-20.9g 食塩相:-2.9g	とろろうどん 揚げなすの田舎煮 ほうれん草としめじの生姜和え 漬物 ★ロールケーキ(チョコ) Iエネルギー:-474kcal タバコ:-11.4g 食塩相:-3.2g	麻婆丼 肉焼売 三色ナムル フルーツ 中華スープ パウムクーヘン Iエネルギー:-631kcal タバコ:-23.6g 食塩相:-3.0g	手作りコロッケ れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 枝豆豆腐 漬物 ごはん 味噌汁 いちごムース Iエネルギー:-603kcal タバコ:-18.7g 食塩相:-3.5g	助宗たらのグリル バター醤油焼き ほうれん草と卵のソテー いんげんのおかか和え 煮豆 ごはん 味噌汁 ドーナツ Iエネルギー:-573kcal タバコ:-24.0g 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11月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食献立表(夕食)

和泉ふれあいの家
電話 03(3321)4808



11月1日(土)
ごはん
味噌汁
カレイのわさび醤油焼き
さつま芋のバターソテー
ブロッコリーのツナ和え
ミートボール(柚子おろし)
エネルギー:507kcal タンパク:24.2g
脂質:8.1g 食塩相:2.5g

11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
赤飯 味噌汁 豚肉と白菜の白煮 インゲンのツナ炒め 大根の梅肉がけ チーズはんぺんフライ エネルギー:495kcal タンパク:19.7g 脂質:15.1g 食塩相:3.5g	ごはん 豚汁 あじのみりん漬け焼き 里芋のずんだがけ わかめと白菜の甘酢和え ニンニクの芽炒め エネルギー:495kcal タンパク:22.6g 脂質:9.6g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ ピーマンとちくわの炒め物 ピクルス 一口白身フライ エネルギー:591kcal タンパク:22.9g 脂質:22.5g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉のごま漬焼 がんもの煮物 大根とささみのサラダ ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:536kcal タンパク:28.2g 脂質:14.5g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 チキンカツ れんこんの炒め物 白菜の柚子風味漬け 卵焼き エネルギー:527kcal タンパク:20.2g 脂質:14.0g 食塩相:3.9g	ごはん 清まし汁 蒸し鶏の和風ソース なすの味噌炒め ひじきのしそ風味和え マカロニサラダ エネルギー:606kcal タンパク:19.2g 脂質:26.0g 食塩相:2.9g
11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 炒り豆腐 いんげんのゆかり和え 五目しんじょうの煮物 エネルギー:520kcal タンパク:22.1g 脂質:15.7g 食塩相:3.2g	ピース御飯 味噌汁 鶏肉のしそ香り焼き 白菜とちくわの煮浸し 大根とハムの和え物 ミートコロッケ エネルギー:558kcal タンパク:21.2g 脂質:18.1g 食塩相:3.5g	ごはん さつま汁 揚げ魚のおろし煮 なすの南蛮酢 コールスローサラダ スナッパ えんどうのピリ辛炒め エネルギー:625kcal タンパク:22.1g 脂質:27.0g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 がんもの炊き合わせ ブロッコリーのサラダ 一口白身フライ エネルギー:553kcal タンパク:23.0g 脂質:17.0g 食塩相:2.9g	ゆかり御飯 味噌汁 鶏肉の和風マヨネーズ焼き 冬瓜の煮物 おぐらの梅肉和え じゃがバター エネルギー:563kcal タンパク:18.6g 脂質:21.0g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ オニオンソース 南瓜のいとし煮 揚げなす チーズはんぺんフライ エネルギー:635kcal タンパク:15.2g 脂質:22.2g 食塩相:3.4g
11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
ごはん 味噌汁 あじの蒲焼き 油麴の炊き合わせ 大根とかにかまの和え物 マカロニサラダ エネルギー:524kcal タンパク:22.5g 脂質:14.3g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風 ウインナーと野菜の炒め物 なめたけ和え 焼きようざ エネルギー:506kcal タンパク:23.3g 脂質:13.5g 食塩相:3.9g	わかめ御飯 味噌汁 白身フライ チンゲン菜とベーコンの炒め物 白菜の和え物 かぶと竹輪の煮物 エネルギー:459kcal タンパク:15.4g 脂質:11.0g 食塩相:3.8g	バターライス コンソメスープ チキンのバーベキューソース カリフラワーのツナソテー ポテトサラダ 卵焼き エネルギー:560kcal タンパク:22.6g 脂質:21.2g 食塩相:3.6g	ごはん 中華スープ 厚揚げの八宝菜風 ビーフン炒め 大根のナムル 春巻き エネルギー:517kcal タンパク:15.4g 脂質:14.0g 食塩相:3.2g	菜めし 味噌汁 豚肉のコク旨焼き 五目しんじょうの炊き合わせ キャベツの塩昆布和え コーンコロッケ エネルギー:537kcal タンパク:19.6g 脂質:16.8g 食塩相:3.5g
11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
ごはん 具沢山汁 つくねの葱だれ さつま揚げの含め煮 わかめと胡瓜の酢味噌和え 芽キャベツのピリ辛炒め エネルギー:535kcal タンパク:19.6g 脂質:16.3g 食塩相:4.9g	ごはん 清まし汁 白身魚の粕漬け さつま芋の煮物 胡瓜のしそ和え 焼きようざ エネルギー:453kcal タンパク:20.0g 脂質:4.8g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 スナッパ えんどうの炒め物 白菜の和え物 南瓜のチーズパン粉焼き エネルギー:528kcal タンパク:22.8g 脂質:12.7g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ごぼうの炒め煮 えのきとほうれん草の和え物 ニンニクの芽炒め エネルギー:479kcal タンパク:18.8g 脂質:12.8g 食塩相:3.0g	ごはん 野菜汁 さわらのもろみ味噌焼き ブロッコリーのかにかまあん おぐらのゆず和え 五目しんじょうの煮物 エネルギー:490kcal タンパク:23.2g 脂質:11.7g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 サーモンフライ じゃがいもの炒め物 白菜のからし和え 焼売 エネルギー:623kcal タンパク:26.0g 脂質:18.0g 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。

