## 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						和泉心れあいタイム	
午後		和泉ふれあいタイム					
伎		麻雀					
	3	4	5	6	7	8	
午前	和泉ふれる	5いタイム	ロ笛ピースケ ウクレレ・歌	和泉	14		
午	和泉ふれあいタイム 書道		和	〕泉ふれあいタイム	4	和泉ふれあいタイム	
後	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	和泉ふれあいタイム	「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			
後	麻雀・囲碁	麻雀・囲碁	麻雀	麻雀	麻雀富	麻雀富	
	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		和泉心れあいタイム		
午	和泉ふれあいタイム		和泉ふれま	5いタイム	書道	遠藤さん ウクレレ	
後	麻雀薑	麻雀富	麻雀	麻雀	麻雀富	麻雀	
	24	25	26	27	28	29	
午前	和泉ふれあいタイム						
午	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		あいタイム	
後	麻雀	麻雀富	麻雀薑	麻雀	麻雀	麻雀 薑	

\*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)

卵と海者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
バウムクーヘン(チョコ)

Iネルギー:624kcal

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	茄子のミートソーススパゲティ	ハンバーグ キノコデミグラスソース	さわらの塩焼	豚肉のおろしポン酢	味噌ラーメン
車麩の煮物	ジャーマンポテト	マカロニソテー	茶碗蒸し	切り昆布の煮物	大根のピリ辛ごまだれ
チンゲン菜の磯和え	ミックスサラダ	かにかまとほうれん草の和え物	さつま揚げのピリ辛炒め	キャベツのツナ和え	カリフラワーのポン酢和え
漬物	フルーツ	フルーツ	煮豆	漬物	煮豆
赤飯	コンソメスープ	ごはん	ごはん	さつま芋御飯	
味噌汁		ミネストローネ	味噌汁	清まし汁	
<b>★</b> チーズ蒸しケーキ	カステラ	デニッシュパン(リンゴ)	ミルクティープリン	<b>★</b> ロールケーキ(コーヒー)	黒糖ゼリー
エネルギ∹571kcal	เล้นร์ ∹614kcal	เล้ม‡์ ∹605kcal	エネルギ∹570kcal	Iネルギ∹569kcal	Iネルギ-:499kcal
タンパク:21.1g 食塩相:4.0g	タンパク:19.3g 食塩相:3.7g	タンパク:17.9g 食塩相:4.2g	タンパク:27.7g 食塩相:3.4g	タンパク:23.3g 食塩相:4.0g	タンパク: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	天ぷら	茹で豚の梅ソース		白身魚の中華風煮浸し	ブラウンシチュー
さばの竜田焼き	大豆五目煮	茶碗蒸し	精進揚げ	レンコンの甘辛炒め	
里芋のごま味噌かけ	おくらとしらすの和え物	春雨の炒め物	卵豆腐	白菜の甘酢和え	コールスローサラダ
春菊の土佐和え	フルーツ	漬物	煮豆	漬物	フルーツ
清まし汁	ごはん	ごはん		ごはん	バターライス
	味噌汁	味噌汁		清まし汁	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
抹茶ようかん	むしぱん(紅茶)	牛乳プリン	<b>★</b> ロールケーキ(バニラ)	抹茶ゼリー	あんぱん
Iネルギ∹647kcal	Iネルギ∹681kcal	Iネルギ∹586kcal	Iネルギ∹572kcal	Iネルギ∹460kcal	
タンパク:23.1g 食塩相:3.0g	タンパク:24.2g 食塩相:3.8g	タンパク:25.2g 食塩相:4.5g	タンパク:17.4g 食塩相:2.4g	タンパク:17.3g 食塩相:2.5g	タンパク: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	たらのムニエル	回鍋肉	11月20日(木) 【選べるメイン料理の日】	11月21日(金) スパゲッティナポリタン	<b>11月22日(土)</b> あじの山椒焼き
豚肉の香味炒め 金平ごぼう	たらのムニエル さつま芋の甘煮	回鍋肉 大根と椎茸の塩金平	11月20日(木) 【選べるメイン料理の日】 A ささみロールカツ	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバターソテー	<b>11月22日(土)</b> あじの山椒焼き
豚肉の香味炒め 金平ごぼう 春雨サラダ	たらのムニエル さつま芋の甘煮 人参とツナサラダ	回鍋肉 大根と椎茸の塩金平 わさび豆腐	11月20日(木) 【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	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-ソテー グリーンサラダ	11月22日(土) 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
豚肉の香味炒め 金平ごぼう 春雨サラダ 煮豆	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	回鍋肉 大根と椎茸の塩金平 わさび豆腐 漬物	11月20日(木) 【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	11月21日(金) スパゲッティナポリタン スッキーニのバターソテー グリーンサラダ フルーツ	11月22日(土) 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
豚肉の香味炒め 金平ごぼう 春雨サラダ 煮豆 ごはん	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	回鍋肉 大根と椎茸の塩金平 わさび豆腐 漬物 ごはん	11月20日(木) 【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	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-ソテー グリーンサラダ	11月22日(土) 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
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	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	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	11月20日(木)  【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	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-ソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ	11月22日(土) 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
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	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	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	11月20日(木) 【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	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-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	11月22日(土) 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
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ネルギ-:609kcal	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ネルギ ::594kcal	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ネルギ∹510kcal	11月20日(木)  【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礼川・:659kcal	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-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ネルギー:568kcal	11月22日(土) 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ネルギ∹562kcal
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ネル -:609kcal	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ネルギ∹594kcal	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礼片 ::510kcal 500.75:20.1g 食塩相2.8g	11月20日(木) 【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 「礼川ギー:659kcal カッパク:21.8g 食塩相4.0g	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-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 「ネルギー:568kcal	11月22日(土) 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ネルギー:562kcal
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ネ川 -:609kcal	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ネル :594kcal	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礼ば -:510kcal 500.1g 食塩相2.8g 11月26日(水)	11月20日(木) 【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 「礼井・:659kcal がパケ・21.8g 食塩相4.0g	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-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 「利片・:568kcal タンバク:168g 食塩相:3.2g	11月22日(土) 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ネルドー:562kcal タッパク・23.0g 食塩根3.4g 11月29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ネば -:609kcal ツバワ・20.6g 食塩相2.6g 11月24日(月) とり天	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ネルギー:594kcal タッパワ:18.9g gual2.0g 11月25日(火) 鶏肉のガーリック焼き	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礼ば -:510kcal タッバウ:20.1g 食塩相2.8g <b>11月26日(水)</b> とろろうどん	11月20日(木)  【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礼片・:659kcal タンバク・21.8g 食塩相4.0g 11月27日(木) 麻婆丼	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-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 「ネルギー:568kcal タッパク:16.8g 食塩相3.2g 11月28日(金) 手作りコロッケ	11月22日(土) 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ネルド・:562kcal タッパウ:23.0g 食塩根:3.4g 11月29日(土) 助宗たらのグリル パター醤油焼き
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ネル -:609kcal 507/1:20.6g 食塩根2.6g 11月24日(月) とり天 大根のそぼろ煮	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ネルド・:594kcal タッパワ:18.9g 食塩相2.0g 11月25日(火) 鶏肉のガーリック焼き 肉団子の煮物	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ネルギー:510kcal サンバク・20.1g 食塩根2.8g 11月26日(水) とろろうどん 揚げなすの田舎煮	11月20日(木)  【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  「ネルギー:659kcal カッパケ:21.8g 食塩相4.0g  11月27日(木)  麻婆丼 肉焼売	11月21日(金) スパゲッティナポリタン スッキーニのバタ-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 「ネルギー:568kcal タッパク:16.8g 食塩相:3.2g 11月28日(金) 手作りコロッケ れたんとさつま揚げの甘辛炒め	11月22日(土) 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ネルギー:562kcal サンバウ:23.0g 食塩根:3.4g 11月29日(土) 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
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ネば、:609kcal 501/10:20.6g 食塩根2.6g 11月24日(月) とり天 大根のそぼろ煮 ほうれん草のからし和え	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ネル :594kcal 9017 9:18.9g 食塩相2.0g 11月25日(火) 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	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ネルギー:510kcal ゥッパワ:20.1g 食塩相2.8g 11月26日(水) 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	11月20日(木) 【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 「ネルギー:659kcal タンバク・21.8g 食塩根4.0g 11月27日(木) 麻婆丼 肉焼売 三色ナムル	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-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 「ネルギー:568kcal カバク:16.8g 食塩相3.2g 11月28日(金) 手作りコロッケ れんこんとさつま場げの甘辛炒め 枝豆豆腐	11月22日(土) 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ネルギー:562kcal タッバウ・23.0g 食塩相3.4g 11月29日(土) 助宗たらのグリル バケ醤油焼き ほうれん草と卵のソテー いんげんのおかか和え
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ネば -:609kcal ツバワ・20.6g (glaft 2.6g) 11月24日(月) 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	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礼丼 :594kcal 約パケ:18.9g 食塩相2.0g 11月25日(火) 鶏肉のガーリック焼き 肉団子の煮物 ニ色野菜の香味和え 煮豆	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ネルギー:510kcal サンバク・20.1g 食塩根2.8g 11月26日(水) とろろうどん 揚げなすの田舎煮	11月20日(木) 【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 「ネルギー:659kcal タンパワ・21.8g 食塩相は.0g 11月27日(木) 麻婆丼 肉焼売 三色ナムル フルーツ	11月21日(金) スパゲッティナポリタン スッキーニのバタ-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 「ネルドー:568kcal カッパワ:16.8g 食塩根:3.2g 11月28日(金) 手作りコロッケ れんたんとさつま揚げの日辛炒め 枝豆豆腐 漬物	11月22日(土) 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ネルドー:562kcal カバケ:23.0g 食塩根3.4g 11月29日(土) 助宗たらのグリル バケ・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
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ネば -:609kcal タッパゥ²206g 食塩相2.6g 11月24日(月) 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	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ではんコンソメスープ★いちごスペシャルIネル・:594kcal が7:18.9g 食塩相2.0g 11月25日(火) 鶏肉のガーリック焼き肉団子の煮物こ色野菜の香味和え煮豆ではん	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ネルギー:510kcal ゥッパワ:20.1g 食塩相2.8g 11月26日(水) 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	11月20日(木) 【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 「ネルギー:659kcal タンバク・21.8g 食塩根4.0g 11月27日(木) 麻婆丼 肉焼売 三色ナムル	11月21日(金) スパゲッティナポリタン スッキーニのバタ-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 「ネルギー:568kcal タッパク:16.8g 食塩相:3.2g 11月28日(金) 手作りコロッケ れたんとさつま場げの甘辛炒め 枝豆豆腐 漬物 ごはん	11月22日(土) 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ネルギー:562kcal タッパウ:23.0g 食塩根3.4g 11月29日(土) 助衆たらのグリル パター醤油焼き 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
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ネば、:609kcal 507/2006 食塩相2.6g 11月24日(月) 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	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ネルド -: 594kcal 90079:18.9% 食塩相2.0% 11月25日(火) 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	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礼ば -:510kcal 50% 9:20.1g 食塩相2.8g <b>11月26日(水)</b> 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	11月20日(木) 【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礼片・:659kcal タシパク・21.8g 食塩相4.0g 11月27日(木) 麻婆丼 肉焼売 三色ナムル フルーツ 中華スープ	11月21日(金) スパゲッティナポリタン スッキーニのバタ-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 「ネルギー:568kcal カッパク:16.8g 食塩相3.2g 11月28日(金) 手作りコロッケ れんこんとさつま揚げの日辛炒め 枝豆豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	11月22日(土) 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ネルギー:562kcal サンバウ・23.0g 食塩根3.4g 11月29日(土) 助宗たらのグリル バッー醤油焼き 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
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ネボー:609kcal タッパワ・20.6g 食塩相2.6g 11月24日(月) とり天 大根のそぼろし和え フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう	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ネルド -:594kcal ラッパワ:18.9s @塩根2.0g 11月25日(火) 鶏肉のガーリック焼き 肉団子の煮物 ニ色野菜の香味和え 煮豆 ごはん 野菜汁 コーヒーゼリー	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ネルギー:510kcal ゥパウ:20.1g 食塩相2.8g 11月26日(水) 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	11月20日(木) 【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 ほうれん草のしらず和え 漬物・ごはん・味噌汁 さつまいものおしるこ 「ネルギー:659kcal タンバク・218g 食塩根4.0g 11月27日(木) 麻婆丼 肉焼売 三色ナムル フルーツ 中華スープ バウムクーヘン	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-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 「ネルドー:568kcal タッパク:168g 食塩根3.2g 11月28日(金) 手作りコロッケ れんこんとさつま場げの甘辛炒め 枝豆豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	11月22日(土) 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ネルドー:562kcal タッパク・23.0g 食塩根:3.4g 11月29日(土) 助宗たらのグリル パター醤油焼き 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
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ネボー:609kcal タッパワ・20.6g 食塩相2.6g 11月24日(月) とり天 大根のそぼろし和え フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう	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ではんコンソメスープ★いちごスペシャルIネル・:594kcal がた:189g 食塩相2.0g 11月25日(火) 鶏肉のガーリック焼き肉団子の煮物ニ色野菜の香味和え煮豆ではん野菜汁コーヒーゼリーIネル・:581kcal	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ネルギー:510kcal ゥパウ:20.1g 食塩相2.8g 11月26日(水) 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	11月20日(木) 【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 ほうれん草のしらず和え 漬物・ごはん・味噌汁 さつまいものおしるこ 「ネルギー:659kcal タンバク・218g 食塩根4.0g 11月27日(木) 麻婆丼 肉焼売 三色ナムル フルーツ 中華スープ バウムクーヘン	11月21日(金) スパゲッティナポリタン ズッキーニのバタ-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 「ネルドー:568kcal タッパク:168g 食塩根3.2g 11月28日(金) 手作りコロッケ れんこんとさつま場げの甘辛炒め 枝豆豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	11月22日(土) 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ネルドー:562kcal タッパワ・23.0g 食塩相:3.4g 11月29日(土) 助宗たらのグリル パター醤油焼き 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

・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)





					シロリコリーのファ和え   ミートボール(柚子おろし)
					エネルキ* -: 507kcal タンパ ク: 24.2g
				The state of the s	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
味噌汁	豚汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁
豚肉と白菜の白煮	あじのみりん漬け焼き	鶏肉のピカタ	豚肉のごま漬焼	チキンカツ	蒸し鶏の和風ソース
インゲンのツナ炒め	里芋のずんだがけ	ピーマンとちくわの炒め物		れんこんの炒め物	なすの味噌炒め
大根の梅肉がけ	わかめと白菜の甘酢和え		大根とささみのサラダ	白菜の柚子風味漬け	ひじきのしそ風味和え
チーズはんぺんフライ	ニンニクの芽炒め	一口白身フライ	ミートボールのケチャップ煮	卵焼き	マカロニサラダ
エネルキ゛ー:495kcal タンパク :19.7g	エネルキ゛ー: 495kcal タンハ゜ク : 22.6g			エネルキ゛ー:527kcal タンハ゜ク :20.2g	エネルキ゛ー: 606kcal タンパク :19.2g
脂質 :15.1g 食塩相:3.5g	脂質 :9.6g 食塩相:2.9g	脂質 :22.5g 食塩相:2.9g	脂質:14.5g 食塩相:2.9g 11月13日(木)	脂質 :14.0g 食塩相:3.9g	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	ピース御飯	ごはん	ごはん	ゆかり御飯	ごはん
味噌汁	味噌汁	さつま汁 揚げ魚のおろし煮	味噌汁	味噌汁	味噌汁
豚肉の生姜焼	鶏肉のしそ香り焼き	揚げ魚のおろし煮		鶏肉の和風マヨネーズ焼き	
炒り豆腐	白菜とちくわの煮浸し	なすの南蛮酢	がんもの炊き合わせ	冬瓜の煮物	南瓜のいとこ煮
いんげんのゆかり和え	大根とハムの和え物	コールスローサラダ	ブロッコリーのサラダ	おくらの梅肉和え	揚げなす
五目しんじょうの煮物	ミートコロッケ	スナップえんどうのピリ辛炒め	一口白身フライ	じゃがバター	チーズはんぺんフライ
エネルキ゛ー:520kcal タンハ゜ク :22.1g	エネルキ゛ー:558kcal タンパク :21.2g		エネルキ゜ー:553kcal タンパク:23.0g	エネルキ゜-:563kcal タンハ゜ク :18.6g	エネルキ゛ー:635kcal タンパク:15.2g
脂質 :15.7g 食塩相:3.2g	脂質 :18.1g 食塩相:3.5g	脂質 :27.0g 食塩相:2.9g		脂質 :21.0g 食塩相:3.8g	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	ごはん	わかめ御飯	バターライス	ごはん	菜めし
味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁
あじの蒲焼き	豚肉の柳川風	白身フライ		厚揚げの八宝菜風	豚肉のコク旨焼き
油麩の炊き合わせ	ウインナーと野菜の炒め物		カリフラワーのツナソテー	ビーフン炒め	五目しんじょの炊き合わせ
大根とかにかまの和え物	なめたけ和え	白菜の和え物	ポテトサラダ	大根のナムル	キャベツの塩昆布和え
マカロニサラダ	焼ぎょうざ	かぶと竹輪の煮物	卵焼き はいじゅう	春巻き	コーンコロッケ
エネルキ゜ー: 524kcal タンパク : 22.5g 脂質 : 14.3g 食塩相: 3.6g	エネルキー: 506kcal タンパク :23.3g 脂質 :13.5g 食塩相:3.9g			エネルキ -: 517kcal タンパク :15.4g 脂質 :14.0g 食塩相:3.2g	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
具沢山汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	野菜汁	味噌汁
つくねの葱だれ	白身魚の粕漬け	豚肉のしぐれ煮	鶏肉の山椒焼き	さわらのもろみ味噌焼き	
さつま揚げの含め煮	さつま芋の煮物	スナップえんどうの炒め物	ごぼうの炒め煮	ブロッコリーのかにかまあん	
	胡瓜のしそ和え	白菜の和え物	えのきとほうれん草の和え物	おくらのゆず和え	白菜のからし和え
芽キャベツのピリ辛炒め	焼ぎょうざ	南瓜のチーズパン粉焼き	ニンニクの芽炒め		焼売
エネルキ"−:535kcal タンパク :19.6g	エネルキ゛ー:453kca  タンパク :20.0g	エネルキ゛ー: 528kcal タンパク :22.8g	エネルキ゛ー:479kcal タンパク :18.8g	エネルキ゛ー:490kcal タンパク :23.2g	エネルキ゛ー: 623kcal タンパク :26.0g
脂質 :16.3g 食塩相:4.9g	脂質 :4.8g 食塩相:3.1g	脂質 :12.7g 食塩相:3.1g	脂質 :12.8g 食塩相:3.0g	脂質 :11.7g 食塩相:3.2g	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。



和泉ふれあいの家 電話 03(3321)4808 11月1日(土)