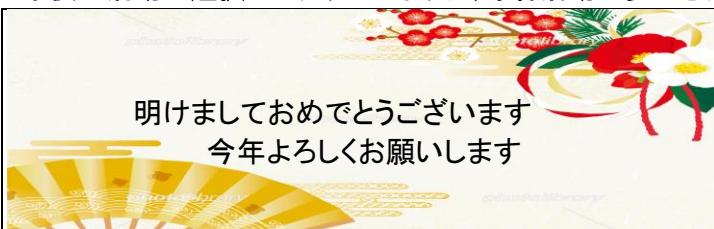


# 2026年 1月 和泉ふれあいクラブ プログラム表

	月	火	水	木	金	土
午前				1	2	3
午後				和泉ふれあいタイム	和泉ふれあいタイム	
	5	6	7	8	9	10
午前			和泉ふれあいタイム			
午後	和泉ふれあいタイム	書道（練習）	和泉ふれあいタイム	落語 ヘトベロ	絵手紙	池内さん バイオリン
	麻雀 三萬	囲碁・麻雀	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬
	12	13	14	15	16	17
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		
午後	和泉ふれあいタイム			書道（練習）	和泉ふれあいタイム	
	麻雀 三萬	囲碁・麻雀	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬
	19	20	21	22	23	24
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		巫女の舞	
	麻雀 三萬	囲碁・麻雀	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬
	26	27	28	29	30	31
午前			和泉ふれあいタイム			
午後			和泉ふれあいタイム			
	麻雀 三萬	囲碁・麻雀	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬

\*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

	<p>●ふれあい理美容のご案内 1月は21日(水) 26日(月) 27日(火) です。</p> <p>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。</p> 					

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

2026年1月

## 和泉ふれあいの家 予定献立表



		1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	
1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
ぶりの照り焼き おせち盛り合わせ 煮しめ なます 赤飯 清まし汁 <small>ドームケーキ（カスター） タリバク*:25.9g 食塩相:3.0g</small>	スパゲティナポリタン 野菜のバターソテー <sup>人</sup> 人参サラダ フルーツ コンソメスープ <small>タリバク*:17.8g 食塩相:3.6g</small>	あじの塩焼き 茶碗蒸し もやしのかにかま和え 漬物 七草粥 味噌汁 <small>タリバク*:27.7g 食塩相:3.9g</small>	鶏南蛮そば なすの炒め物 じゃがいもの青のりバター 煮豆 <small>タリバク*:26.4g 食塩相:3.0g</small>	天ぷら ひじきの煮物 スナップえんどうの梅肉和え 漬物 ごはん 味噌汁 <small>タリバク*:18.1g 食塩相:3.9g</small>	和泉ふれあいの家はお休みです 1月5日（月）より営業します <small>タリバク*:19.6g 食塩相:4.1g</small>
1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
豚肉の卵とじ丼 チングン菜の煮浸し いんげんの和風マヨネーズ和え 漬物 味噌汁 <small>タリバク*:22.6g 食塩相:3.2g</small>	厚揚げのハ宝菜風 焼売 中華サラダ 卵豆腐 ごはん 中華スープ <small>タリバク*:19.9g 食塩相:3.1g</small>	ちらし寿司 豚肉とごぼうの炒め物 なすの含め煮 かぶの塩昆布和え 漬物 味噌汁 <small>タリバク*:20.4g 食塩相:3.5g</small>	鶏肉の味噌漬け焼き ビーフン炒め カリフラワのゆかり和え フルーツ ごはん 清まし汁 <small>タリバク*:19.4g 食塩相:3.0g</small>	さわらの幽庵焼き ふろふき大根 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 赤飯 清まし汁 <small>タリバク*:24.3g 食塩相:3.7g</small>	おでん ごぼうと油揚げの生姜炒め キャベツのささみ和え フルーツ わかめご飯 <small>タリバク*:19.6g 食塩相:4.1g</small>
1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
あんかけ焼きそば ツナ入りチヂミ ピーチゼリー 漬物 中華スープ <small>タリバク*:18.3g 食塩相:4.1g</small>	チキンカレー キャベツのウインナーソテー <sup>ミ</sup> ミックスサラダ フルーツ コンソメスープ <small>タリバク*:16.4g 食塩相:3.5g</small>	【ご当地：愛知県】 味噌煮込みうどん 胡瓜と人参の青じそ和え 漬物 あずきプリン <small>タリバク*:28.7g 食塩相:3.9g</small>	三色丼 ピーマンの当座煮 さつまいもサラダ 煮豆 味噌汁 <small>タリバク*:21.1g 食塩相:3.3g</small>	五目炒飯 かに風味焼壳 かぶのハム和え フルーツ 中華スープ <small>タリバク*:16.4g 食塩相:3.3g</small>	鶏の天ぷら 若竹煮 わさび豆腐 漬物 ごはん 清まし汁 <small>タリバク*:20.8g 食塩相:3.4g</small>
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
手作りコロッケ 切り昆布の煮物 大根の青しそ和え 煮豆 ごはん 味噌汁 <small>タリバク*:18.9g 食塩相:3.9g</small>	鶏肉のグリル 梅ソース 茶碗蒸し ほうれん草のゆず浸し 漬物 ごはん 味噌汁 <small>タリバク*:23.9g 食塩相:4.1g</small>	赤魚のねぎ味噌焼 里芋のすんだがけ ほうれん草のかにかま和え 漬物 ごはん 清まし汁 <small>タリバク*:23.3g 食塩相:3.5g</small>	ハンバーグ バター醤油ソース いんげんのソテー <sup>人</sup> コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ <small>タリバク*:16.0g 食塩相:3.2g</small>	つくねのゆず胡椒だれ がんもどきの煮物 人参のかにかま和え 煮豆 ごはん 味噌汁 <small>タリバク*:19.0g 食塩相:3.1g</small>	ミートソーススパゲティ 花野菜のグリル マカドソース 彩りサラダ フルーツ コンソメスープ <small>タリバク*:17.8g 食塩相:4.0g</small>
★ショコラスペシャル					
カステラ <small>タリバク*:18.9g 食塩相:3.9g</small>	フルーツあんみつ <small>タリバク*:23.9g 食塩相:4.1g</small>	黒糖まんじゅう <small>タリバク*:23.3g 食塩相:3.5g</small>	★ロールケーキ（コーヒー） <small>タリバク*:16.0g 食塩相:3.2g</small>	クリームパン <small>タリバク*:19.0g 食塩相:3.1g</small>	クリームパン <small>タリバク*:17.8g 食塩相:4.0g</small>

・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。

2026年1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

2026



1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
赤飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 車麩の炒め物 胡瓜の生姜和え コーンコロッケ エネルギー: 596kcal タンパク質: 18.3g 脂質*: 18.8g 食塩相: 3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き なすの甘辛炒め おくらの辛子和え ふんわりしんじょうの煮物 エネルギー: 571kcal タンパク質: 20.7g 脂質*: 20.8g 食塩相: 3.9g	ごはん けんちん汁 豚肉の香味炒め さつま芋のレモン煮 ほうれん草のわさび和え ニンニクの芽の炒め エネルギー: 535kcal タンパク質: 19.8g 脂質*: 13.7g 食塩相: 2.5g	バターライス コンソメスープ 助宗たらのグリル トマトソース れんこんのゆず胡椒炒め カリフラワーのサラダ 卵焼き エネルギー: 489kcal タンパク質: 21.7g 脂質*: 10.8g 食塩相: 3.9g	ごはん 味噌汁 豚肉のコク旨焼き 里芋の白煮 もやしの青じそ和え 一口白身フライ エネルギー: 558kcal タンパク質: 23.5g 脂質*: 17.5g 食塩相: 2.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーのツナ炒め わかめと胡瓜の酢の物 ミートコロッケ エネルギー: 579kcal タンパク質: 24.2g 脂質*: 20.9g 食塩相: 3.9g
1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 豆腐のチャンプルー スナップえんどうの磯和え 焼ぎょうざ エネルギー: 628kcal タンパク質: 23.9g 脂質*: 24.3g 食塩相: 3.7g	ごはん 清まし汁 チキンカツ 五目しんじょうの含め煮 小松菜のおかか和え キャベツとちくわの炒め物 エネルギー: 575kcal タンパク質: 20.3g 脂質*: 18.6g 食塩相: 3.8g	ゆかり御飯 清まし汁 ホキの西京焼き 切干大根の炒り煮 おくらの塩ナムル スナップえんどうのピリ辛炒め エネルギー: 455kcal タンパク質: 23.0g 脂質*: 9.9g 食塩相: 3.7g	ごはん 味噌汁 カレイの照り焼 高野豆腐の煮物 胡瓜とわかめの酢味噌がけ ニンニクの芽の炒め エネルギー: 452kcal タンパク質: 23.7g 脂質*: 6.7g 食塩相: 3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 筍と人参のおかか炒め カリフラワーの和え物 肉団子の柚子おろし エネルギー: 527kcal タンパク質: 23.0g 脂質*: 13.1g 食塩相: 3.1g	ごはん 中華スープ 回鍋肉 なすの南蛮酢 胡瓜の中華和え 春巻き エネルギー: 606kcal タンパク質: 17.1g 脂質*: 23.3g 食塩相: 2.6g
1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
ごはん 具沢山汁 鶏肉の玉ねぎソース 里芋の煮っころがし キャベツのごママヨ和え ミートコロッケ エネルギー: 624kcal タンパク質: 19.9g 脂質*: 22.7g 食塩相: 2.9g	わかめ御飯 豚汁 タラの煮付け れんこんとちくわの塩金平 白菜としめじのごま和え チーズはんぺんフライ エネルギー: 513kcal タンパク質: 21.7g 脂質*: 12.9g 食塩相: 4.5g	ごはん 清まし汁 肉団子の黒酢がらめ ビーフン炒め しそ納豆 卵焼き エネルギー: 602kcal タンパク質: 24.4g 脂質*: 18.2g 食塩相: 3.6g	かやく御飯 味噌汁 あじフライ ひじきの煮物 白菜の即席漬 ミートボールのケチャップ煮 エネルギー: 553kcal タンパク質: 19.5g 脂質*: 16.3g 食塩相: 3.9g	ごはん 清まし汁 鶏肉のピカタ 厚揚げの葱味噌焼き おくらの塩昆布和え もやしとベーコンの炒め エネルギー: 547kcal タンパク質: 23.7g 脂質*: 20.5g 食塩相: 3.0g	枝豆御飯 味噌汁 さばの醤油麹焼き ごぼうとちくわの炒め物 スナップエンドウの和え物 コーンコロッケ エネルギー: 653kcal タンパク質: 23.0g 脂質*: 27.0g 食塩相: 3.1g
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
ごはん 清まし汁 サワラの塩麹焼き ピーマンの味噌炒め ブロッコリーとささみのサラダ 肉団子の柚子おろし エネルギー: 486kcal タンパク質: 26.0g 脂質*: 12.6g 食塩相: 3.2g	炊き込み御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ポン酢だれ さつまいもとコーンの炒め物 チンゲン菜の和え物 焼ぎょうざ エネルギー: 537kcal タンパク質: 17.2g 脂質*: 12.5g 食塩相: 4.5g	ごはん 味噌汁 メンチカツ ちくわと大根の煮物 わかめの三杯酢 スナップえんどうのピリ辛炒め エネルギー: 557kcal タンパク質: 18.2g 脂質*: 16.8g 食塩相: 4.5g	ごはん 中華スープ 卵と海老のチリソースがけ 白菜の旨煮 春雨サラダ 春巻き エネルギー: 631kcal タンパク質: 23.9g 脂質*: 19.3g 食塩相: 3.0g	菜飯 味噌汁 白身魚の粕漬焼き さつまいものいとこ煮 二色野菜の香味和え チーズはんぺんフライ エネルギー: 550kcal タンパク質: 21.8g 脂質*: 13.1g 食塩相: 3.5g	ごはん 芋汁 豚肉のごま風味炒め 切干大根の炒り煮 胡瓜のゆかり和え 一口白身フライ エネルギー: 563kcal タンパク質: 22.1g 脂質*: 19.9g 食塩相: 2.8g

\* 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。