

令和4年 1月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7	8
午前	年明けは 4日より営業 致します	松ノ木ふれあい健康体操				
午後①		お正月の 遊びをしよう	絵馬	おみくじゲーム	七福神ダーツ	ご長寿双六
午後②		カラオケ	脳トレをしよう	習字	脳トレをしよう	カラオケ
	10	11	12	13	14	15
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	絵馬	風船羽根付き	お正月の 遊びをしよう	出た目でポン	松ノ木ボウル	流行歌を 歌おう
午後②	習字	カラオケ	脳トレをしよう	習字	脳トレをしよう	カラオケ
	17	18	19	20	21	22
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	初釜	初釜	干支合わせ	サイコロ サッカー	虫食い歌謡曲	おみくじ ゲーム
午後②	習字	カラオケ	脳トレをしよう	習字	脳トレをしよう	カラオケ
	24	25	26	27	28	29
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	おみくじ ゲーム	足でポン!	ご長寿双六	歌う双六	椅子 カーリング	出た目で ポン!
午後②	習字	カラオケ	脳トレをしよう	習字	脳トレをしよう	カラオケ
	31	  				
午前	松ノ木ふれあい 健康体操					
午後①	銭形平次 ゲーム					
午後②	習字					

※プログラムが当日に変更になる場合があります。予めご了承ください。

1月の理美容のご案内です
19日(水) 27日(木) 13:00~
* 申し込み用紙に記入の上、提出お願いします。



令和4年1月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



4日 (火)	*5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	
白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜ときくらげの和え物 ひじき煮 赤飯 味噌汁 和菓子	おかめうどん 玉葱とにんじんのマリネ ほうれん草胡麻和え フルーツ スイーツポテトパイ	酢豚 小松菜の辛し和え 大豆の華サラダ 大学芋 ごはん 中華スープ 羊羹	赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン たらもサラダ <small>小松菜とチキンソテー</small> ごはん すまし汁 もみじまんじゅう	デミグラスハンバーグ パンネ いんげんのコーンソース 茄子のトマトソース ごはん コンソメスープ アラカルト	
I補給 -:264kcal タパク:8.5g 食塩相:1.9g	I補給 -:242kcal タパク:16.9g 食塩相:1.7g	I補給 -:253kcal タパク:9.3g 食塩相:1.5g	I補給 -:255kcal タパク:15.8g 食塩相:1.7g	I補給 -:256kcal タパク:14.2g 食塩相:1.6g	
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
チンジャオロース ポテトサラダ ナスのチリソース チンゲン菜のピリ辛中華 ごはん 中華スープ バウムクーヘン	豚の生姜焼き すだちおろし 山芋のわさびあえ ちくわとほうれん草の煮物 ごはん 味噌汁 チョコパイ	回鍋肉 ブロッコリーのガーリックソース えびのチリソース ポテトサラダ ごはん 中華スープ どらやき	鶏肉の照り焼き 小松菜ときこの和え物 茄子の生姜おろしあん <small>もやしと人参のナムル おくらのおかか和え</small> ごはん 味噌汁 饅頭	ヒレカツの卵とじ れんこんの塩炒め キャベツときこの和え おくらのおろしあん ごはん 味噌汁 カステラ	白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜ときくらげの和え物 ひじき煮 ごはん 味噌汁 ロールケーキ
I補給 -:246kcal タパク:10.9g 食塩相:2.2g	I補給 -:244kcal タパク:15.5g 食塩相:1.7g	I補給 -:264kcal タパク:15.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:264kcal タパク:15.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:245kcal タパク:9.4g 食塩相:2.0g	I補給 -:264kcal タパク:8.5g 食塩相:1.9g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
たらと小松菜の柚おろしあん なす田楽 醤油バターコーン 炊き合わせ 赤飯 味噌汁 和菓子	カレイの煮付け 中華風春雨サラダ 枝豆とたまごのサラダ ごはん 味噌汁 和菓子	あじの南蛮漬け 豆腐の中華あん いんげんのコーンソース さつまいもきんとん ごはん 中華スープ カスタードケーキ	回鍋肉 ブロッコリーのガーリックソース えびのチリソース ポテトサラダ ごはん 中華スープ どらやき	たらと小松菜の柚おろしあん なす田楽 醤油バターコーン 炊き合わせ ごはん 味噌汁 バウムクーヘン	牛すき煮 おくらのコーンソース かぼちゃのずんだソース ごはん 味噌汁 オムレット
I補給 -:244kcal タパク:12g 食塩相:1.7g	I補給 -:244kcal タパク:12g 食塩相:1.7g	I補給 -:241kcal タパク:14.3g 食塩相:1.3g	I補給 -:264kcal タパク:15.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:244kcal タパク:12g 食塩相:1.7g	I補給 -:241kcal タパク:8.0g 食塩相:1.5g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン <small>たらもサラダ 小松菜とチキンソテー</small> ごはん すまし汁 シュークリーム	たらと小松菜の柚おろしあん なす田楽 醤油バターコーン 炊き合わせ ごはん 味噌汁 バウムクーヘン	豆腐ハンバーグきのこあん 小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ 根菜の炒め物 ごはん 味噌汁 ロールケーキ	八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ ごはん 味噌汁 チョコパイ	ビーフシチュー ヤングコーンのマスタードソテー 切干大根のごまマヨサラダ ごはん コンソメスープ ケーキ	豆腐の肉みそだれ 大根煮 ブロッコリーのガーリックソース 春雨サラダ <small>ふわふわしんじょ</small> ごはん 味噌汁 きんつば
I補給 -:255kcal タパク:15.8g 食塩相:1.7g	I補給 -:244kcal タパク:12g 食塩相:1.7g	I補給 -:246kcal タパク:8.1g 食塩相:1.7g	I補給 -:254kcal タパク:9.8g 食塩相:1.5g	I補給 -:238kcal タパク:10.6g 食塩相:2.0g	I補給 -:254kcal タパク:9.8g 食塩相:1.5g
31日 (月)					
豚の生姜焼き すだちおろし 山芋のわさびあえ ちくわとほうれん草の煮物 ごはん 味噌汁 クレープ					
I補給 -:244kcal タパク:15.5g 食塩相:1.7g					

* 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。
献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はご飯に含まれません。

ごはん I補給 -:215kcal タンパク質3.7g 塩分0g
味噌汁 I補給 -:22kcal タンパク質1g 塩分0.5g
すまし汁 I補給 -:9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g
コンソメスープ I補給 -:16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g
中華スープ I補給 -:12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g
おやつは平均I補給 -:100kcalとなります。

高齢者在宅サービスセンター
松ノ木ふれあいの家
☎03-3318-2660