

# 令和4年5月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

2日 (月)	*3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
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 羊羹	ポークカレー 福神漬け マカロニとツナのオニオンサラダ わかめと大根のサラダ フルーツ スープ バウムクーヘン	チキンのクリームソース 人参グラッセ マリネ ブロッコリーのコーンソース ごはん スープ カステラ	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 桃山	肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 ｲﾝｳﾞﾝのｺｰﾝソース ごはん 中華スープ どら焼き	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
I補給 -:238kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.6g 食塩相:2.0g	I補給 -:253kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.3g 食塩相:1.5g	I補給 -:245kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:11.3g 食塩相:1.8g	I補給 -:264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:242kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:16.9g 食塩相:1.7g	I補給 -:241kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:14.3g 食塩相:1.3g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
マヨたまフライ きのこのペペロンチーノパスタ キャベツの洋風和え 人参のたらこ炒め ごはん 味噌汁 チョコパイ	鶏のから揚げ キャベツと人参のソテー チリコンカン オクラのコーンソース ごはん 味噌汁 羊羹	デミグラスハンバーグ ペンネ 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 まんじゅう	ヒレカツとオムレツ スパゲッティペペロンチーノ 人参のマリネ ヤングコーンのマスタードソテー ごはん 味噌汁 プリン	鶏の照り焼き 小松菜ときのこの和え物 なすの生姜おろしあん もやしと人参のナムル おくらのおかか和え バウムクーヘン	赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン タラモサラダ 小松菜とチキンソテー ごはん すまし汁 ドーナツ
I補給 -:249kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:7.4g 食塩相:1.4g	I補給 -:253kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:19.8g 食塩相:1.4g	I補給 -:256kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:14.2g 食塩相:1.6g	I補給 -:264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.5g 食塩相:1.9g	I補給 -:264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:255kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.8g 食塩相:1.7g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
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 桃山	八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ ごはん 味噌汁 どら焼き	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 バナナカステラ	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 マロンあんパイ	さわらの西京焼き 小松菜ときのこのお浸し 切り干し大根のごまマヨサラダ かぼちゃのいとこ煮 れんこんの梅和え ごはん 味噌汁 こしあんおはぎ	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 まんじゅう
I補給 -:264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:254kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g	I補給 -:244kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:1.7g	I補給 -:246kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.1g 食塩相:1.7g	I補給 -:242kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:16.9g 食塩相:1.7g	I補給 -:246kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.9g 食塩相:2.2g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28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 ごはん 味噌汁 エクレア	和風炊き合わせ 菜の花のお浸し さつまいもきんとん 茄子の肉味噌和え ごはん 味噌汁 カステラ	カレーの煮付け 中華風春雨サラダ 枝豆とたまごのサラダ ごはん 味噌汁 カスタードケーキ	いわしの生姜煮 れんこんとごぼうの煮物 がんも煮 人参のたらこ炒め 小松菜と春雨のサラダ ごはん 味噌汁 プリン	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 ふわふわしんじょ ごはん 味噌汁 ロールケーキ	牛すき煮 おクラのコーンソース 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 -:264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.5g 食塩相:1.9g	I補給 -:254kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g	I補給 -:244kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:12.2g 食塩相:1.7g	I補給 -:238kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:12.3g 食塩相:1.9g	I補給 -:254kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g	I補給 -:241kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.0g 食塩相:1.5g
30日 (月)	31日 (火)	<p>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。</p> <p>*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。</p>			
山形風いも煮 おクラのコーンソース 中華春雨サラダ おかかうどん ごはん 味噌汁 こしあんおはぎ	肉じゃが 五目厚焼卵 小松菜のからし和え いんげんのお浸し ごはん 味噌汁 チョコパイ				
I補給 -:246kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:6.9g 食塩相:1.3g	I補給 -:229kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.7g 食塩相:1.3g				



高齡者在宅サービスセンター  
松ノ木ふれあいの家  
☎03-3318-2660

# 令和4年 5月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ダービー	金太郎 ピン倒し	鯉のぼり ○×クイズ	こどもの日 歌の会	鯉のぼり ○×クイズ	曲名当てクイズ
午後②	習字	麻雀	趣味活動	趣味活動	麻雀	趣味活動
	9	10	11	12	13	14
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	足でポン	松ノ木ボウル	金太郎 ピン倒し	出た目でポン	風船 バドミントン	富士山双六
午後②	習字	麻雀	趣味活動	趣味活動	麻雀	趣味活動
	16	17	18	19	20	21
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ボウル	歌う双六	曲名当てクイズ	椅子カーリング	足綱引き	面白玉入れ
午後②	習字	麻雀	趣味活動	趣味活動	麻雀	趣味活動
	23	24	25	26	27	28
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	ピッチャー& キャッチャー	おみくじゲーム	銭形平次 ゲーム	季節の収穫 ゲーム	松ノ木ボウル	出た目でポン
午後②	習字	麻雀	趣味活動	趣味活動	麻雀	趣味活動
	30	31				
午前	松ノ木ふれあい 健康体操	松ノ木ふれあい 健康体操				
午後①	面白玉入れ	風船 バドミントン				
午後②	習字	麻雀				

※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。

5月の理美容のご案内です

27日(金) 28日(土) 13:00~

3月より理美容申し込みは来所された時、または  
電話等での申し込みとなります。お手数料をおかけしますが  
何卒よろしくお願ひ申し上げます。

電話 03-3318-2660

※従来の申込用紙の配布はございません。

