

令和5年 9月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土				
					1	2				
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									スリッパ飛ばし	松ノ木ボウル
午後②									麻雀/趣味活動	趣味活動
	4	5	6	7	8	9				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	松ノ木ボウル	出た目でポン	ピッチャー&キャッチャー	面白ピン倒し	曲名当てクイズ	季節の歌を歌おう				
午後②	習字・麻雀趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動				
	11	12	13	14	15	16				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	スリッパ飛ばし	面白玉入れ	ピンポン玉ゲーム	松ノ木ボウル	サイコロサッカー	ピッチャー&キャッチャー				
午後②	習字・麻雀趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動				
	18	19	20	21	22	23				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	松ノ木ふれあい敬老の祝い	ピッチャー&キャッチャー	スリッパ飛ばし	足でポン!	風船バドミントン	松ノ木ボウル				
午後②	習字・麻雀趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動				
	25	26	27	28	29	30				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	面白玉入れ	スリッパ飛ばし	羽根っこゲーム	サイコロサッカー	松ノ木ボウル	足でポン!				
午後②	習字・麻雀趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動				

※プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。
 また、麻雀はお仲間の休みなどで人数が揃わない事もあります。
 恐れ入りますが、予めご了承ください。

9月の理美容のご案内です

25日(月) 26日(火) 13:00~

理美容申し込みは来所された時、または

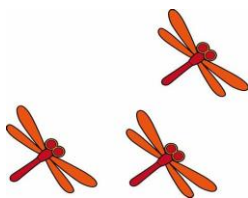
電話、連絡帳等での申し込みとなります。

お手数をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。

電話 03-3318-2660



令和5年9月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



				1日 (金)	2日 (土)
				牛肉のデミソース マカロニマスタードソース キャベツとツナのソテー ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :249kcal たんぱく:8.6g 食塩相:1.5g	イタリアンハンバーグ ペペロンチーノ レンコンと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮 ごはん コンソメスープ カスタードケーキ I補給 - :253kcal たんぱく:13.5g 食塩相:2.0g
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
カレー ミートボール・パスタ キャベツとしめじのソテー ブロッコリーとコーンのコンソメ煮 ごはん コンソメスープ チョコパイ I補給 - :233kcal たんぱく:7.6g 食塩相:1.9g	豚肉ネギ塩焼肉 オクラのコーンソース 大学芋 ごはん 味噌汁 お楽しみデザート I補給 - :223kcal たんぱく:8.2g 食塩相:1.8g	アジフライ マカロニポテトサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁 栗あんまんじゅう I補給 - :252kcal たんぱく:10.2g 食塩相:1.6g	豚キムチ 青菜とわかめとナムル ポテトサラダ ごはん 中華スープ 黒糖饅頭 I補給 - :236kcal たんぱく:10.6g 食塩相:1.8g	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> わかめごはん すまし汁 桜島みかんブッセ I補給 - :230kcal たんぱく:9.2g 食塩相:1.9g	鶏肉の甘酢あんかけ フライドポテト 春雨サラダ 豆腐の炒り卵 ごはん 中華スープ ★ストロベリーケーキ I補給 - :233kcal たんぱく:7.6g 食塩相:1.9g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
いわしの生姜煮 れんこんとごぼうの煮物 がんも煮 <small>人参のたらこ炒め 小松菜と春巻のサラダ</small> 五目釜飯 すまし汁 人形焼き I補給 - :254kcal たんぱく:9.8g 食塩相:1.5g	肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 イゲツのコンソメソース ごはん 味噌汁 イチゴクリーム I補給 - :264kcal たんぱく:15.7g 食塩相:1.8g	デミグラスハンバーグ ペンネ いんげんのコンソメソース 茄子のトマトソース ごはん コンソメスープ とろける抹茶ようかん I補給 - :238kcal たんぱく:12.3g 食塩相:1.9g	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 鶏めし 味噌汁 栗六法 I補給 - :244kcal たんぱく:15.5g 食塩相:1.7g	鶏のから揚げ キャベツと人参のソテー チリコンカン オクラのコンソメソース ごはん 味噌汁 お楽しみデザート I補給 - :254kcal たんぱく:9.8g 食塩相:1.5g	豆腐の肉味噌だれ ふわふわしんじょう 春雨サラダ ブロッコリーのガーリックソース ごはん 味噌汁 クリームワッフル I補給 - :241kcal たんぱく:8.0g 食塩相:1.5g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
ヒレカツの卵とじ 蓮根の塩炒め キャベツのきのこ和え オクラのおろしあん ごはん 味噌汁 お楽しみデザート I補給 - :246kcal たんぱく:9.4g 食塩相:1.7g	八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ ごはん 中華スープ ★抹茶ケーキ I補給 - :245kcal たんぱく:15.7g 食塩相:1.8g	肉じゃが 中華風卵炒め <small>小松菜と油揚げの煮びたし</small> ごはん 味噌汁 水ようかん I補給 - :259kcal たんぱく:9.0g 食塩相:1.6g	豆腐ハンバーグきのこあん <small>小松菜と茄子のおろし和え</small> 和風マカロニサラダ 根菜の炒め物 ごはん 味噌汁 ★バナナケーキ I補給 - :233kcal たんぱく:7.6g 食塩相:1.9g	チキンのクリームソース 人参グラッセ マリネ ブロッコリーのコンソメソース ごはん コンソメスープ カスタードケーキ I補給 - :260kcal たんぱく:9.2g 食塩相:1.9g	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 筍ごはん 味噌汁 お楽しみデザート I補給 - :253kcal たんぱく:13.5g 食塩相:2.0g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
牛すき煮 おからのコンソメソース かぼちゃのすんだソース ごはん 味噌汁 ★生チョコケーキ I補給 - :233kcal たんぱく:7.6g 食塩相:1.9g	さわらの西京焼き <small>小松菜ときこのお浸し</small> 切り干し大根のごまマヨサラダ <small>かぼちゃのいとこ煮 れんこんの梅和え</small> ひじきごはん 味噌汁 きんつば I補給 - :260kcal たんぱく:9.2g 食塩相:1.9g	さばの照焼き なすの胡麻風味お浸し 里芋の肉味噌あん 青菜の煮びたし ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 - :264kcal たんぱく:13.6g 食塩相:1.7g	回鍋肉 豆腐の中華あんかけ 生姜醤油和え ごはん 中華スープ 苺クレープ I補給 - :223kcal たんぱく:8.2g 食塩相:1.8g	白身魚のフライ もやしと人参のナムル オクラの生姜和え ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 - :264kcal たんぱく:10.3g 食塩相:1.8g	豚肉と木耳の中華炒め 切り干し大根の煮物 ナスの枝豆の香味和え ごはん 中華スープ 栗六法 I補給 - :258kcal たんぱく:13.1g 食塩相:1.9g
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。				*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。	
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					