

令和6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	
			1	2	3	4	
午前			松ノ木ふれあい健康体操				
午後①			だるま落とし	松ノ木ボウル	ゲートボール	バランスボード	
午後②			麻雀/レク活動	レク活動	麻雀/レク活動	レク活動	
	6	7	8	9	10	11	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	ゲートボール	銭形平次ゲーム	カーリングでボーリング	風船ハトントン	スリッパ飛ばし	松ノ木ボウル	
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動	
	13	14	15	16	17	18	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	風船ハトントン	カーリングでボーリング	松ノ木ボウル	ピッチャー&キャッチャー	バランスボード	出た目でポン!	
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動	
	20	21	22	23	24	25	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	カーリング	松ノ木ボウル	妖怪的あて	ピッチャー&キャッチャー	出た目でポン!	面白玉入れ	
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動	
	27	28	29	30	31		
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!	ゲートボール	物送りゲーム	ピッチャー&キャッチャー		
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動		

※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。
麻雀（13時～15時）はお仲間の休み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。

5月の理美容のご案内です

24日(金) 25日(土) 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6年5月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		マスの照り焼き 高野豆腐の含め煮 茄子の味噌だれ ほうれん草の和え物 赤飯 すまし汁 小倉あんパイ I補給 :-:217kcal 卵白ク:15.6g 食塩相:1.9g	牛カルビ焼肉 金平ごぼう 大根あんかけ ごはん 中華スープ ミルクケーキ I補給 :-:264kcal 卵白ク:9.0g 食塩相:1.7g	マスの塩焼き ちくわ天 豆腐田楽 うぐいす豆 鶏ご飯 味噌汁 季節の和菓子 I補給 :-:217kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.4g	つくね蓮根の煮物 ひじき煮 えびシューマイ なめ茸和え ごはん 味噌汁 季節の和菓子 I補給 :-:257kcal 卵白ク:12.9g 食塩相:2.0g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
豆腐の肉味噌だれ ポテトサラダ もやしカレー炒め ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I補給 :-:248kcal 卵白ク:11.8g 食塩相:1.9g	チンジャオロース キャベツのなめ茸和え 茄子の中華煮 ごはん 中華スープ あずきクレープ I補給 :-:219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g	白身魚のフライ トマトソース がんも煮 人参のタラマヨ和え ごはん コンソメスープ パウムクーヘン I補給 :-:251kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.6g	味噌カツ ほうれん草お浸し 切干大根煮 金平ごぼう ごはん すまし汁 人形焼き I補給 :-:244kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:2.0g	クリームコロッケ とホタテ風味フライ 人参たらこ炒め コールスロー ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I補給 :-:262kcal 卵白ク:9.1g 食塩相:1.9g	マスの味噌野菜 あんかけ かぼちゃ煮 菜の花辛子和え 筍ご飯 すまし汁 ムースシュークリーム I補給 :-:225kcal 卵白ク:14.5g 食塩相:1.5g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
肉豆腐 ほうれん草ベーコンソテー 白菜のゆかり和え 五目釜飯 すまし汁 季節の和菓子 I補給 :-:251kcal 卵白ク:10.6g 食塩相:1.6g	チャブチェ ほうれん草と もやしのお浸し 茄子の味噌だれ ごはん 中華スープ ★あまおう苺ムース I補給 :-:219kcal 卵白ク:10.2g 食塩相:1.9g	チキンクリームソース プロッコリーと コーンのソテー カリフラワーマリネ ごはん コンソメスープ 黒糖饅頭 I補給 :-:264kcal 卵白ク:12.7g 食塩相:1.2g	豆腐ハンバーグの きのごあん 金平ごぼう うずら豆煮 赤飯 味噌汁 チョコクレープ I補給 :-:219kcal 卵白ク:10.5g 食塩相:2.0g	ビーフシチュー カリフラワーと ツナのサラダ ミックスベジタブルソテー ごはん コンソメスープ レモンケーキ I補給 :-:263kcal 卵白ク:11.6g 食塩相:1.9g	鶏肉のトマト煮込み じゃがバター 菜の花胡麻和え スパゲッティ ごはん コンソメスープ 栗まんじゅう I補給 :-:262kcal 卵白ク:13.0g 食塩相:1.3g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
アジフライと 野菜コロッケ マカロニサラダ 菜の花辛子和え ごはん 味噌汁 ドーナツ I補給 :-:241kcal 卵白ク:8.2g 食塩相:1.8g	豚肉のオイスターソース 春雨サラダ ほうれん草の和え物 ごはん 中華スープ 黒糖ケーキ I補給 :-:227kcal 卵白ク:15.8g 食塩相:1.9g	たらもの柚子味噌だれ ほうれん草お浸し カボチャいとこ煮 切干大根サラダ ごはん すまし汁 ★レアチーズケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:14.4g 食塩相:1.5g	豚肉とポテトの煮物 ミニ天津 菜の花辛子和え ごはん 味噌汁 きんつば I補給 :-:222kcal 卵白ク:17.1g 食塩相:1.2g	麻婆豆腐 プロッコリーの 中華あんかけ じゃが芋タラマヨ和え ごはん 中華スープ 塩ようかん I補給 :-:246kcal 卵白ク:12.4g 食塩相:1.9g	クリームコロッケ とホタテ風味フライ 人参たらこ炒め コールスロー ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 :-:262kcal 卵白ク:9.1g 食塩相:1.9g
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
味噌カツ ほうれん草お浸し 切干大根煮 金平ごぼう ごはん すまし汁 もみじ饅頭 I補給 :-:244kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:2.0g	赤魚の煮付け 茄子と小松菜のソテー パターコーン タラモサラダ ひじきご飯 味噌汁 ココアワッフル I補給 :-:224kcal 卵白ク:15.2g 食塩相:1.3g	メンチカツ &オムレツ ツナと人参ソテー ヤングコーンマスタード和え ごはん コンソメスープ あんずケーキ I補給 :-:264kcal 卵白ク:10.3g 食塩相:1.9g	チャブチェ ほうれん草と もやしのお浸し 茄子の味噌だれ ごはん 中華スープ ★レアチーズケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:10.2g 食塩相:1.9g	牛カルビ焼肉 金平ごぼう 大根あんかけ ごはん 味噌汁 オレンジケーキ I補給 :-:264kcal 卵白ク:9.0g 食塩相:1.7g	
<p>食料の価格に2割増しの値を付けて算出しておりますが、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> <p>すまし汁 I補給 :-:9kcal タマゴ I補給 :-:8g 食塩相 :-:0.7g 高粉者住宅サービスセンター I補給 :-:16kcal タマゴ I補給 :-:4g 食塩相 :-:0.8g 中華スープ I補給 :-:18kcal タマゴ I補給 :-:4g 食塩相 :-:2.2g お粥 I補給 :-:10kcal 塩分量 :-:0.5g</p>					<p>高粉者住宅サービスセンター 松ノ木ふれあいの家 ☎03-3318-2660</p>