

令和6年 7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	5	6
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	妖怪ピン倒し	足でポン	風船パドミントン	ピッチャー&キャッチャー	スリッパ飛ばし	スイカ追い出せゲーム
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
	8	9	10	11	12	13
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ボウル	カーリングで ボーリング	バランスボード	妖怪ピン倒し	椅子カーリング	足でポン
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
	15	16	17	18	19	20
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	銭形平次 ゲーム	ピッチャー& キャッチャー	スイカ追い出せ ゲーム	季節の歌	松ノ木ボウル	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
	22	23	24	25	26	27
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	妖怪ピン倒し	ゲートボール	足でポン	物送りゲーム
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
	29	30	31			
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	スイカ追い出せ ゲーム	出た目でポン	カーリングで ボーリング			
午後②	習字・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。

7月の理美容のご案内です
11日(木) 17日(水) 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。
お手数料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 7月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
豆腐ハンバーグのきのこあん 金平ごぼう うすら豆煮 赤飯 味噌汁 パウムケーキ I補給 - :219kcal 卵白ク:10.5g 食塩相:2.0g	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 味噌汁 I補給 - :264kcal 卵白ク:10.3g 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 わかめごはん コンソメスープ I補給 - :262kcal 卵白ク:13.0g 食塩相:1.3g	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 I補給 - :264kcal 卵白ク:9.0g 食塩相:1.7g	つくねと蓮根の煮物 ひじき煮 えびシュウマイ なめ茸和え わかめごはん 味噌汁 I補給 - :257kcal 卵白ク:12.9g 食塩相:2.0g	マスの塩焼き ちくわ天 豆腐田楽 うぐいす豆 ごはん 味噌汁 I補給 - :217kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.4g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
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 黒糖まんじゅう I補給 - :219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g	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 I補給 - :248kcal 卵白ク:11.8g 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 I補給 - :262kcal 卵白ク:9.1g 食塩相:1.9g	白身魚の紅葉焼き いんげんソテー さつま揚げおろし煮 キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁 I補給 - :219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g	豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え ごはん 中華スープ I補給 - :244kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.7g	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 I補給 - :225kcal 卵白ク:14.5g 食塩相:1.5g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
赤魚の煮付け 茄子と小松菜のソテー バターコーン たらもサラダ ごはん すまし汁 ★レアチーズケーキ I補給 - :224kcal 卵白ク:15.2g 食塩相:1.3g	白身魚のフライ トマトソース がんも煮 人参のたらまヨ和え ごはん コンソメスープ I補給 - :251kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.6g	チキンクリームソース ブロッコリーと 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 I補給 - :264kcal 卵白ク:12.7g 食塩相:1.2g	豆腐ハンバーグのきのこあん 金平ごぼう うすら豆煮 赤飯 すまし汁 ★レアチーズケーキ I補給 - :219kcal 卵白ク:10.5g 食塩相:2.0g	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 とりご飯 味噌汁 ★あまおう苺ムース 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 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I補給 - :264kcal 卵白ク:9.0g 食塩相:1.7g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27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 わかめごはん 味噌汁 I補給 - :241kcal 卵白ク:8.2g 食塩相:1.8g	マスの塩焼き ちくわ天 豆腐田楽 うぐいす豆 ごはん すまし汁 I補給 - :217kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.4g	たちの柚子味噌だれ ほうれん草お浸し カボチャいとこ煮 切干大根サラダ 五目釜飯 すまし汁 I補給 - :219kcal 卵白ク:14.4g 食塩相:1.5g	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 I補給 - :248kcal 卵白ク:11.8g 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 わかめスープ I補給 - :262kcal 卵白ク:9.1g 食塩相:1.9g	白身魚の紅葉焼き いんげんソテー さつま揚げおろし煮 キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁 I補給 - :219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g
29日(月)	30日(火)	31日(水)			
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 いちごクレープ 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 バターコーン たらもサラダ ひじきご飯 味噌汁 I補給 - :224kcal 卵白ク:15.2g 食塩相:1.3g	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 I補給 - :253kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:2.0g			

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