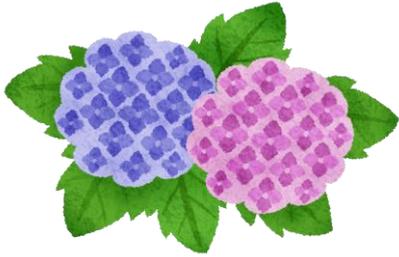


令和6年 6月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土									
	 					1									
午前						松ノ木ふれあい健康体操									
午後①											足でポン				
午後②															
	3	4	5	6	7	8									
午前	松ノ木ふれあい健康体操														
午後①	風船ハトシントン	ピッチャー&キャッチャー	グラグラ傘玉入れ	出た目でポン!	松ノ木ボウル	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									
	10	11	12	13	14	15									
午前	松ノ木ふれあい健康体操														
午後①	バランスボード	ゲートボール	銭形平次ゲーム	グラグラ傘玉入れ	風船ハトシントン	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	レク活動									
	17	18	19	20	21	22									
午前	松ノ木ふれあい健康体操														
午後①	物送りゲーム	風船ハトシントン	カーリングでボーリング	足でポン	ピッチャー&キャッチャー	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									
	24	25	26	27	28	29									
午前	松ノ木ふれあい健康体操														
午後①	出た目でポン!	カーリング	物送りゲーム	面白玉入れ	妖怪的あて	グラグラ傘玉入れ									
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									

※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。

6月の理美容のご案内です

24日(月) 25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6年6月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



1日 (土)					
豆腐ハンバーグのきのこあん 金平ごぼう うずら豆煮 赤飯 味噌汁 黒糖ケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:10.5g 食塩相:2.0g					
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
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 人形焼き I補給 :-:217kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.4g	スタミナ焼肉 3色ナムル 大根煮 カリフラワーソテー ごはん 味噌汁 小倉あんパイ I補給 :-:246kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.5g	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 ドーナツ I補給 :-:248kcal 卵白ク:11.8g 食塩相:1.9g	たらの柚子味噌だれ 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 チョコパウンドケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:14.4g 食塩相:1.5g	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 ミルクケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
麻婆豆腐 ブ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 もみじまんじゅう I補給 :-:246kcal 卵白ク:12.4g 食塩相:1.9g	クリームコロッケ とろろ風味フライ 人参たらこ炒め コールスロー ごはん 味噌汁 ムースシュークリーム I補給 :-:262kcal 卵白ク:9.1g 食塩相:1.9g	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 ★あまおう苺ムース I補給 :-:251kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.6g	赤魚の煮付け 茄子と小松菜のソテー バターコーン タラモサラダ ひじきご飯 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	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 きんつば I補給 :-:264kcal 卵白ク:10.3g 食塩相:1.9g	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 栗まんじゅう I補給 :-:253kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:2.0g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22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 ひじきご飯 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	豆腐ハンバーグのきのこあん 金平ごぼう うずら豆煮 ごはん すまし汁 ★ストロベリーケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:10.5g 食塩相:2.0g	つくね蓮根の煮物 ひじき煮 えびシュウマイ なめ茸和え 赤飯 味噌汁 レモンケーキ I補給 :-:257kcal 卵白ク:12.9g 食塩相:2.0g	スタミナ焼肉 3色ナムル 大根煮 カリフラワーソテー ごはん 中華スープ 塩ようかん I補給 :-:246kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.5g	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 味噌汁 いちごクレープ I補給 :-:227kcal 卵白ク:15.8g 食塩相:1.9g	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 オレンジケーキ I補給 :-:241kcal 卵白ク:8.2g 食塩相:1.8g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
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 ココアワッフル I補給 :-:222kcal 卵白ク:17.1g 食塩相:1.2g	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 筍ご飯 すまし汁 パウムクーヘン 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 チョコクレープ 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 ごはん すまし汁 あんずケーキ I補給 :-:225kcal 卵白ク:14.5g 食塩相:1.5g	赤魚の煮付け 茄子と小松菜のソテー バターコーン タラモサラダ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I補給 :-:224kcal 卵白ク:15.2g 食塩相:1.3g	肉豆腐 ほうれん草ベーコンソテー 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 :-:251kcal 卵白ク:10.6g 食塩相:1.6g

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