

令和6年 8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	
午前				松ノ木ふれあい健康体操			
午後①				カーリングでボーリング	スイカ追い出せゲーム	風船バドミントン	
午後②				麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動	
	5	6	7	8	9	10	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	バランスボード	妖怪ピン倒し	椅子カーリング	足でポン	松ノ木ボウル	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	
	12	13	14	15	16	17	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	カーリングでボーリング	バランスボード	松ノ木ボウル	出た目でポン	椅子カーリング	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	
	19	20	21	22	23	24	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	ゲートボール	スイカ追い出せゲーム	納涼祭	納涼祭	納涼祭	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	
	26	27	28	29	30	31	
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	スリッパ飛ばし	ゲートボール	銭形平次ゲーム	カーリングでボーリング	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	

※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。

8月の理美容のご案内です

9日(金) 24日(土) 13:00～

理美容申し込みは来所された時、または

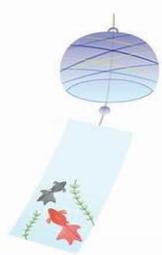
電話、連絡帳等での申し込みとなります。

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 8月 松ノ木ふれあいの家予定献り衣





1日(木)	2日(金)	3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	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	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
赤飯 味噌汁	ごはん コンソメスープ	ごはん すまし汁
黒糖まんじゅう	レモンケーキ	黒糖ケーキ
I補給 :-:251kcal	I補給 :-:264kcal	I補給 :-:264kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:10.6g 食塩相:1.6g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:12.7g 食塩相:1.2g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:10.3g 食塩相:1.9g

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10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 ごはん すまし汁	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	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	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	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	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
ミルクケーキ	オレンジケーキ	小倉あんパイ	ドーナツ	塩ようかん	もみじ饅頭
I補給 :-:217kcal	I補給 :-:262kcal	I補給 :-:246kcal	I補給 :-:241kcal	I補給 :-:219kcal	I補給 :-:248kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.6g 食塩相:1.9g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:13.0g 食塩相:1.3g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.5g 食塩相:1.5g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:8.2g 食塩相:1.8g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:14.4g 食塩相:1.5g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:11.8g 食塩相:1.9g

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17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	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 ひじきご飯 味噌汁	デミグラスハンバーグ 茄子のトマトソース さつま芋甘露煮 ほうれん草ソテー ごはん コンソメスープ	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	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	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
★レアチーズケーキ	★あまおう苺ムース	★ストロベリーケーキ	★レアチーズケーキ	★あまおう苺ムース	★ストロベリーケーキ
I補給 :-:222kcal	I補給 :-:219kcal	I補給 :-:248kcal	I補給 :-:224kcal	I補給 :-:251kcal	I補給 :-:251kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:17.1g 食塩相:1.2g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.3g 食塩相:1.8g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:9.4g 食塩相:1.2g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.2g 食塩相:1.3g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:10.6g 食塩相:1.6g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:9.8g 食塩相:1.6g

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
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	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	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	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	つくねと蓮根の煮物 ひじき煮 えびシューマイ なめ茸和え ごはん 味噌汁	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
あんずケーキ	人形焼き	お楽しみデザート	お楽しみデザート	お楽しみデザート	パウムクーヘン
I補給 :-:264kcal	I補給 :-:264kcal	I補給 :-:217kcal	I補給 :-:262kcal	I補給 :-:257kcal	I補給 :-:219kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:10.3g 食塩相:1.9g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:9.0g 食塩相:1.7g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.3g 食塩相:1.4g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:13.0g 食塩相:1.3g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:12.9g 食塩相:2.0g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.3g 食塩相:1.8g

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
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	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	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	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	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	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
きんつば	ココアワッフル	苺クレープ	たい焼き	チョコクレープ	ムースシュークリーム
I補給 :-:219kcal	I補給 :-:248kcal	I補給 :-:244kcal	I補給 :-:262kcal	I補給 :-:224kcal	I補給 :-:225kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:14.4g 食塩相:1.5g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:11.8g 食塩相:1.9g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.5g 食塩相:1.7g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:9.1g 食塩相:1.9g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.2g 食塩相:1.3g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:14.5g 食塩相:1.5g

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