

令和6年 10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
午前		松ノ木ふれあい健康体操				
午後①		風船ハトシント	足でポン	ピッチャー&キャッチャー	スリッパ飛ばし	面白玉入れ
午後②		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
	7	8	9	10	11	12
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	出た目でポン	スリッパ飛ばし	銭形平次ゲーム	バランスボード	妖怪ピン倒し	ゲートボール
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
	14	15	16	17	18	19
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	足でポン	バランスボード	ピッチャー&キャッチャー	出た目でポン	カーリングでボーリング	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
	21	22	23	24	25	26
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	ゲートボール	ピッチャー&キャッチャー	風船ハトシント	物送りゲーム	出た目でポン	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
	28	29	30	31		
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	妖怪ピン倒し	物送りゲーム	ゲートボール	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		

※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。

10月の理美容のご案内です

24日(木) 30日(水) 13:00～

理美容、9月より料金改定となりました

カット1,500円⇒1,800円 顔そり1,000円⇒変更なし

上記料金となりますのでご確認よろしくお願いたします

電話 03-3318-2660



令和6年 10月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	味噌カツ ほうれん草お浸し 切干大根煮 金平ごぼう 赤飯 すまし汁	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	白身魚のフライ トマトソース がんも煮 おくら胡麻和え ごはん コンソメスープ	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	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
	オレンジケーキ I補給 :-:244kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:2.0g	人形焼き I補給 :-:224kcal 卵白ク:15.2g 食塩相:1.3g	黒糖ケーキ I補給 :-:251kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.6g	もみじまんじゅう I補給 :-:264kcal 卵白ク:10.3g 食塩相:1.9g	あんずケーキ I補給 :-:253kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:2.0g
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12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 ごはん 味噌汁	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	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	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 ごはん 味噌汁	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
小倉あんパイ I補給 :-:219kcal 卵白ク:10.5g 食塩相:2.0g	ドーナツ I補給 :-:217kcal 卵白ク:15.6g 食塩相:1.9g	いちごクレープ I補給 :-:246kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.5g	きんつば I補給 :-:257kcal 卵白ク:12.9g 食塩相:2.0g	ココアワッフル I補給 :-:248kcal 卵白ク:11.8g 食塩相:1.9g	黒糖まんじゅう I補給 :-:227kcal 卵白ク:15.8g 食塩相:1.9g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19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	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	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	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	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 ひじきご飯 味噌汁
★あまおう苺ムース I補給 :-:222kcal 卵白ク:17.1g 食塩相:1.2g	★ストロベリーケーキ I補給 :-:262kcal 卵白ク:9.1g 食塩相:1.9g	★レアチーズケーキ I補給 :-:225kcal 卵白ク:14.5g 食塩相:1.5g	★レアチーズケーキ I補給 :-:244kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.7g	★ストロベリーケーキ I補給 :-:248kcal 卵白ク:9.4g 食塩相:1.2g	★あまおう苺ムース I補給 :-:224kcal 卵白ク:15.2g 食塩相:1.3g
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
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	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	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	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	マスの塩焼き ちくわ天 豆腐田楽 うぐいす豆 わかめごはん 味噌汁	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
レモンケーキ I補給 :-:264kcal 卵白ク:12.7g 食塩相:1.2g	どら焼き I補給 :-:264kcal 卵白ク:10.3g 食塩相:1.9g	塩ようかん I補給 :-:262kcal 卵白ク:13.0g 食塩相:1.3g	パウムクーヘン I補給 :-:217kcal 卵白ク:15.6g 食塩相:1.9g	ムースシュークリーム I補給 :-:217kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.4g	ミルクケーキ I補給 :-:246kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.5g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
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 たい焼き I補給 :-:219kcal 卵白ク:14.4g 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	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	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		
栗まんじゅう I補給 :-:262kcal 卵白ク:13.0g 食塩相:1.3g	バターケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g	チョコパウンドケーキ I補給 :-:262kcal 卵白ク:9.1g 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