

令和6年 11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		
午前					松ノ木ふれあい健康体操		松ノ木ふれあい健康体操	
午後①					松の木ボウル	バランスボール		
午後②	麻雀/レク活動		レク活動					
	4	5	6	7	8	9		
午前	松ノ木ふれあい健康体操							
午後①	サイコロサッカー	物送りゲーム	だるま落とし	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		
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		
	11	12	13	14	15	16		
午前	松ノ木ふれあい健康体操							
午後①	ゲートボール	面白玉入れ	出た目でポン	銭形平次ゲーム	バランスボード	輪投げ		
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		
	18	19	20	21	22	23		
午前	松ノ木ふれあい健康体操							
午後①	椅子カーリング	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		
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		
	25	26	27	28	29	30		
午前	松ノ木ふれあい健康体操							
午後①	松の木ボウル	ゲートボール	ピッチャー&キャッチャー	物送りゲーム	だるま落とし	風船バトミントン		
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。

11月の理美容のご案内です
 22日(金) 23日(土) 13:00～

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 11月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

11月		11月		1日(金)	2日(土)
				マスの味噌野菜 あんかけ かぼちゃ煮 菜の花辛子和え 赤飯 すまし汁 栗まんじゅう I補給 - :225kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:14.5g 食塩相:1.5g</small>	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 たい焼き I補給 - :244kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:2.0g</small>
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
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 レモンケーキ I補給 - :251kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.6g</small>	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 マロンあんパイ I補給 - :224kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:15.2g 食塩相:1.3g</small>	豆腐ハンバーグの きのごあん 金平ごぼう うずら豆煮 ひじきご飯 味噌汁 もみじまんじゅう I補給 - :219kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:10.5g 食塩相:2.0g</small>	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 ミルクケーキ I補給 - :264kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:10.3g 食塩相:1.9g</small>	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 人形焼き I補給 - :262kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:13.0g 食塩相:1.3g</small>	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 わかめごはん すまし汁 バターケーキ I補給 - :217kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:15.6g 食塩相:1.9g</small>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16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 ★レアチーズケーキ I補給 - :262kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:13.0g 食塩相:1.3g</small>	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 ★ストロベリーケーキ I補給 - :246kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:1.5g</small>	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 ★あまおう苺ムース I補給 - :227kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:15.8g 食塩相:1.9g</small>	たらん柚子味噌だれ 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 ★レアチーズケーキ I補給 - :219kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:14.4g 食塩相:1.5g</small>	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 ★あまおう苺ムース I補給 - :262kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:9.1g 食塩相:1.9g</small>	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 ★ストロベリーケーキ I補給 - :222kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:17.1g 食塩相:1.2g</small>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
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 筍ご飯 味噌汁 バウムクーヘン I補給 - :224kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:15.2g 食塩相:1.3g</small>	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 ドーナツ I補給 - :244kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:1.7g</small>	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 オレンジケーキ I補給 - :251kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.6g</small>	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 じゃがバター I補給 - :251kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:10.6g 食塩相:1.6g</small>	豆腐ハンバーグの きのごあん 金平ごぼう うずら豆煮 ごはん 味噌汁 黒糖ケーキ I補給 - :219kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:10.5g 食塩相:2.0g</small>	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 小倉あんパイ I補給 - :264kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:12.7g 食塩相:1.2g</small>
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
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 きんつば I補給 - :264kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:9.0g 食塩相:1.7g</small>	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 黒糖まんじゅう I補給 - :217kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:15.6g 食塩相:1.9g</small>	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 ムースシュー I補給 - :262kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:13.0g 食塩相:1.3g</small>	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 いちごクレープ I補給 - :241kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:8.2g 食塩相:1.8g</small>	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 塩ようかん I補給 - :227kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:15.8g 食塩相:1.9g</small>	たらん柚子味噌だれ 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 チョコパウンドケーキ I補給 - :219kcal <small>ﾀﾊﾞｸ:14.4g 食塩相:1.5g</small>
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					