

令和6年 12月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--------------|----------|---|--------------|--------------|---------|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 午前 | 松ノ木ふれあい健康体操 | | | | | |
| 午後① | バランスボード | 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 |
| 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 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 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 | 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 |
| 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 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | 松ノ木ふれあい健康体操 | | | | | |
| 午後① | 輪投げ | 物送りゲーム | 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 |
| 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 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 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 | クリスマス会 | クリスマス会 | ピッチャー&キャッチャー | 物送りゲーム | だるま落とし |
| 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 |
| | 30 | 31 | 年末年始営業のお知らせ 年内は12月28日(土)までの営業となります。新年は1月4日(土)から始まります。 体調に気を付け、よい新年をお迎えください。 | | | |
| 午前 | 年末休業 | 年末休業 | | | | |
| 午後① | | | | | | |
| 午後② | | | | | | |



※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。

12月の理美容のご案内です
 16日(月) 17日(火) 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いたします
 電話 03-3318-2660



令和6年 12月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

| 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|--|---|---|--|--|--|
| 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 赤飯 味噌汁 たい焼き | 豚の生姜焼き がんと煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 バターケーキ | 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 小倉あんパイ | 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 あんずケーキ | 白身魚のフライ トマトソース がんと煮 おくら胡麻和え ごはん コンソメスープ 黒糖まんじゅう | 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 マロンあんパイ |
| Iカロリー:-219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g | Iカロリー:-244kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.7g | Iカロリー:-244kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:2.0g | Iカロリー:-224kcal 卵白ク:15.2g 食塩相:1.3g | Iカロリー:-251kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.6g | Iカロリー:-253kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:2.0g |
| 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14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 レモンケーキ | 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 鶏ごはん すまし汁 紅葉まんじゅう | ビーフシチュー カリフラワーと ツナのサラダ ミックスベジタブルソテー ごはん コンソメスープ 黒糖ケーキ | 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 | 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 ドーナツ | アジフライと 野菜コロッコ マカロニサラダ 菜の花辛子和え ごはん 味噌汁 ワッフル |
| Iカロリー:-264kcal 卵白ク:10.3g 食塩相:1.9g | Iカロリー:-217kcal 卵白ク:15.6g 食塩相:1.9g | Iカロリー:-263kcal 卵白ク:11.6g 食塩相:1.9g | Iカロリー:-262kcal 卵白ク:13.0g 食塩相:1.3g | Iカロリー:-246kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.5g | Iカロリー:-241kcal 卵白ク:8.2g 食塩相:1.8g |
| 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21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 ごはん すまし汁 どら焼き | 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 | 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 わかめごはん 味噌汁 塩ようかん | 豚の生姜焼き がんと煮 いんげんの胡麻和え ごはん 中華スープ バウムクーヘン | マスの味噌野菜 あんかけ かぼちゃ煮 菜の花辛子和え 五目釜飯 すまし汁 オレンジケーキ | 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 ★ストロベリーケーキ |
| Iカロリー:-219kcal 卵白ク:14.4g 食塩相:1.5g | Iカロリー:-248kcal 卵白ク:11.8g 食塩相:1.9g | Iカロリー:-262kcal 卵白ク:9.1g 食塩相:1.9g | Iカロリー:-244kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.7g | Iカロリー:-225kcal 卵白ク:14.5g 食塩相:1.5g | Iカロリー:-248kcal 卵白ク:9.4g 食塩相:1.2g |
| 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28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 ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ | 白身魚のフライ トマトソース がんと煮 おくら胡麻和え ごはん コンソメスープ ★ストロベリーケーキ | 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 ★あまおう苺ムース | 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 ★レアチーズケーキ | 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 味噌汁 ★あまおう苺ムース | マスの塩焼き ちくわ天 豆腐田楽 うぐいす豆 赤飯 味噌汁 ムースシュー |
| Iカロリー:-251kcal 卵白ク:10.6g 食塩相:1.6g | Iカロリー:-251kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.6g | Iカロリー:-264kcal 卵白ク:12.7g 食塩相:1.2g | Iカロリー:-217kcal 卵白ク:15.6g 食塩相:1.9g | Iカロリー:-262kcal 卵白ク:13.0g 食塩相:1.3g | Iカロリー:-217kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.4g |





年末年始休業のお知らせ
2024年12月29日～2025年1月3日まで休業となります。
新年は1月4日から営業開始となります。
どうぞ良いお年をお迎えください。

ごはん Iカロリー:-215kcal タンパク質3.7g 塩分0g
味噌汁 Iカロリー:-22kcal タンパク質1g 塩分0.5g
すまし汁 Iカロリー:-9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g
コンソメスープ Iカロリー:-16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g
中華スープ Iカロリー:-12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g
おやつは平均Iカロリー:-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