

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ひいたします
 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 野菜コロック 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