

令和7年 1月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土				
						4				
午前	 <p>謹賀新年 辰年</p> <p>松ノ木ふれあいの家 職員一同</p>					松ノ木ふれあい 健康体操				
午後①						おみくじゲーム				
午後②						レク活動				
	6	7	8	9	10	11				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	だるま落とし	おみくじゲーム	ゲートボール	物送りゲーム	サイコロ サッカー	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				
	13	14	15	16	17	18				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	おみくじゲーム	バランスボード	だるま落とし	面白玉入れ	出た目でポン	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				
	20	21	22	23	24	25				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	足でポン	だるま落とし	物送りゲーム	おみくじゲーム	バランスボード	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				
	27	28	29	30	31					
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	ゲートボール	輪投げ	ピッチャー& キャッチャー	だるま落とし	おみくじゲーム					
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					

※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。

1月の理美容のご案内です

16日(木) 22日(水) 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7年1月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



					4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 赤飯 味噌汁 新春練り切り I補給 - :219kcal 卵白ク:10.5g 食塩相:2.0g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
牛カルビ焼肉 金平ごぼう 大根あんかけ うぐいす豆 ごはん すまし汁 マロンあんパイ I補給 - :264kcal 卵白ク:9.0g 食塩相:1.7g	つくね蓮根の煮物 ひじき煮 えびシュウマイ なめ茸和え ごはん 味噌汁 黒糖饅頭 I補給 - :257kcal 卵白ク:12.9g 食塩相:2.0g	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 ワッフル I補給 - :262kcal 卵白ク:13.0g 食塩相:1.3g	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 チョコバウンドケーキ I補給 - :241kcal 卵白ク:8.2g 食塩相:1.8g	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 五目釜飯 すまし汁 あんずケーキ I補給 - :217kcal 卵白ク:15.6g 食塩相:1.9g	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 もみじ饅頭 I補給 - :224kcal 卵白ク:15.2g 食塩相:1.3g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18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 コンソメスープ オレンジケーキ I補給 - :264kcal 卵白ク:10.3g 食塩相:1.9g	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 味噌汁 小倉あんパイ I補給 - :253kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:2.0g	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 ふんわりバターケーキ I補給 - :217kcal 卵白ク:15.6g 食塩相:1.9g	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 人形焼き I補給 - :264kcal 卵白ク:12.7g 食塩相:1.2g	お楽しみ メニュー (お魚料理) ごはん 味噌汁 パウムクーヘン	お楽しみ メニュー (お肉料理) ごはん 味噌汁 初釜練り切り
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
肉じゃが 小松菜としらすの和え物 薩摩揚げとピーマンのソテー 南瓜の甘煮 ひじきご飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 - :312kcal 卵白ク:11.2g 食塩相:2.3g	鮭の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 さつま芋のマヨ和え 玉子焼き 赤飯 すまし汁 ★ストロベリーケーキ I補給 - :290kcal 卵白ク:17.8g 食塩相:2.1g	ハッシュドボーク スパゲティサラダ ほうれん草のバターソテー プチケーキ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :399kcal 卵白ク:12.3g 食塩相:1.7g	白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え 大学芋 ひじきご飯 中華スープ ★レアチーズケーキ I補給 - :297kcal 卵白ク:18.3g 食塩相:2.3g	親子煮 ポテトサラダ ほうれん草のピーマン和え うぐいす豆 ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :302kcal 卵白ク:20.8g 食塩相:2.8g	鯖の味噌煮 ぜんまいの煮物 ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I補給 - :338kcal 卵白ク:17.6g 食塩相:2.8g
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
カニの中華炒め 厚揚げの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え 茄子のトマト煮 ごはん 中華スープ どら焼き I補給 - :282kcal 卵白ク:12.7g 食塩相:2.6g	豚肉の塩だれ 卵の花煮 いんげんのごま和え 白花豆 ごはん すまし汁 クレープ I補給 - :361kcal 卵白ク:13.6g 食塩相:2.3g	鱈の粕漬 根菜の肉炒め ブロッコリーのカニサラダ 大学芋 筍ご飯 味噌汁 塩ようかん I補給 - :282kcal 卵白ク:18.6g 食塩相:2.3g	豚肉と茄子の味噌炒め 切干大根の煮物 菜の花のおかか和え リンゴのコンポート ごはん すまし汁 ミルクケーキ I補給 - :350kcal 卵白ク:12.2g 食塩相:2.5g	赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ 春雨のソテー プチケーキ ごはん 味噌汁 レモンケーキ I補給 - :280kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:1.6g	松ノ木ふれあいの家は 新年1月4日(土)から 営業します。 よろしく願い致します。

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