

令和7年 2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				
午前	 					松ノ木ふれあい健康体操				
午後①						鬼ピン倒し				
午後②						レク活動				
	3	4	5	6	7	8				
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	松の木ボウル	鬼ピン倒し	足でポン	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				
	10	11	12	13	14	15				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	足でポン	鬼ピン倒し	バランスボード	出た目でポン	物送りゲーム	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				
	17	18	19	20	21	22				
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	松の木ボウル	面白玉入れ	カーリング	スリッパ飛ばし	鬼ピン倒し	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				
	24	25	26	27	28					
午前	松ノ木ふれあい健康体操									
午後①	鬼ピン倒し	物送りゲーム	面白玉入れ	カーリングでボーリング	松の木ボウル					
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					

※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。

2月の理美容のご案内です

22日(土) 28日(金) 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2月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



					1日 (土)
					チキンクリームソース 南瓜サラダ マカロニのトマト煮 ほうれん草と桜エビのお浸し 赤飯 すまし汁 バターケーキ I補給 - :280kcal タバコ:19.5g 食塩相:2.1g
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
麻婆豆腐 茄子の中華風みそ炒め 春雨のナムル 肉焼売 ごはん 中華スープ チョコパウンドケーキ I補給 - :326kcal タバコ:14.9g 食塩相:2.6g	白身魚フライ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のペーコンソテー 卵焼き ごはん 味噌汁 たい焼き I補給 - :316kcal タバコ:16.0g 食塩相:2.3g	お楽しみ メニュー ごはん 味噌汁 あんずケーキ I補給 - :282kcal タバコ:18.4g 食塩相:1.8g	チキントマトソース 南瓜サラダ なすの香味がけ ほうれん草のバターソテー ごはん 味噌汁 マロンあんパイ I補給 - :327kcal タバコ:19.2g 食塩相:2.5g	鮭のちゃんやん焼き ひじきの煮物 春雨のマヨ和え ほうれん草の和え物 ゆかりご飯 すまし汁 黒糖ケーキ I補給 - :307kcal タバコ:18.2g 食塩相:1.8g	お楽しみ メニュー ごはん 味噌汁 パウムクーヘン
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
さわらの西京焼き がんもの煮物 ひじきのサラダ 蓮根と竹輪の炒り煮 ごはん 味噌汁 もみじ饅頭 I補給 - :311kcal タバコ:19.0g 食塩相:2.5g	豚肉のサムジャン炒め 春雨サラダ ほうれん草と桜エビの和え物 さつま芋のレモン煮 さつま芋のしモン煮 赤飯 コンソメスープ オレンジケーキ I補給 - :321kcal タバコ:11.6g 食塩相:2.1g	サーモンフライ 薩摩揚げ炒り煮 さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん すまし汁 黒糖饅頭 I補給 - :329kcal タバコ:15.5g 食塩相:2.0g	豚の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 大学芋 ごはん 味噌汁 ムースシュー I補給 - :286kcal タバコ:14.5g 食塩相:1.9g	鱈の唐揚げトマトソース 洋風卵あんかけ 春雨ソテー ポテトサラダ ごはん 味噌汁 栗まんじゅう I補給 - :307kcal タバコ:18.2g 食塩相:1.8g	バジルチキン ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮 プチケーキ ごはん コンソメスープ マザードーナツ I補給 - :377kcal タバコ:11.5g 食塩相:2.1g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
牛肉コロッケ 根菜の肉炒め ひじきのサラダ さつま芋の甘露煮 ひじきご飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 - :312kcal タバコ:12.0g 食塩相:2.5g	サバのつけ焼き ひじきの煮物 さつま芋のマヨ和え 肉焼売 ごはん 中華スープ ★ストロベリーケーキ I補給 - :335kcal タバコ:20.2g 食塩相:2.8g	照り焼き風豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう マカロニサラダ 金時豆 ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :352kcal タバコ:12.1g 食塩相:2.6g	鯖のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 肉団子の甘酢あん リンゴのコンポート 筍ご飯 すまし汁 ★レアチーズケーキ I補給 - :280kcal タバコ:18.5g 食塩相:2.6g	すき焼き風 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 うぐいす豆 ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :294kcal タバコ:16.6g 食塩相:2.6g	アジの照り焼き じゃが芋ときのこのソテー マカロニのトマト煮 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	2月2日(日曜日)は、 節分です。 今年の恵方は、 西南西です。
めばるの和風あん なすの味噌炒め 肉団子煮 大学芋 ごはん 味噌汁 レモンケーキ I補給 - :283kcal タバコ:17.6g 食塩相:2.3g	鶏肉の西京漬け焼き れんこんの炒り煮 春雨サラダ オクラのおかか和え ごはん すまし汁 じゃが芋のカレー炒め 蓮根と油揚げの和え物 五目釜飯 味噌汁 ミルクケーキ I補給 - :302kcal タバコ:20.8g 食塩相:2.8g	さわらの蒲焼風 なすそぼろ じゃが芋のカレー炒め 蓮根と油揚げの和え物 五目釜飯 味噌汁 ミルクケーキ I補給 - :290kcal タバコ:17.8g 食塩相:2.1g	親子煮 ポテトサラダ ほうれん草のピーナツ和え うぐいす豆 ごはん すまし汁 人形焼き I補給 - :215kcal タンパク質:3.7g 塩分:0g	鮭の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ワッフル	
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					