令和7年 3月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

| 日 月 火 水 木 金 土 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | | 7 1 17 1 | | 4 147/1 | 10014 00071 | ·//// -/ | 744 |
|--|-----|---------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------|---|--------------------------------|
| 午前 松/木ふれあい 健康体操 松/木ふれあい 健康体操 松/木ふれあい 健康 体操 午後② レク活動 3 4 5 6 7 8 午前 松/木 ふれあい 健康 体操 年の収穫 上ク活動 足でポンケー& 輪投げ かーム 足でポンケー& 輪投げ かーム 上でボンケー人 日本・水 人 大 小 あい 健康 体操 午後② 世子・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 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 上ク活動 上ク活動 上ク活動 上ク活動 上ク活動 上ク活動 上ク活動 上 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 中部 健康体操 機康体操 カーリング 午後② レク活動 3 4 5 6 7 8 午後② 大子 本 大 | | 3月31日 | ,Ou | 1 | 9 | | 1 |
| 午後② レク活動 レク活動 レク活動 年前 松ノ木ふれあい健康体操 株体操 午後① 松の木ボウル ゲートボール デャッチャー& 輪投げ ゲーム 早でボン アーム アール | 午前 | | Ψ | | P U | | |
| ## お | 午後① | 物送りゲーム | C | | A I s | | カーリング |
| 年前 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 報告/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 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 ロリングで ボーリング 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 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 ロク活動 ロク活動 ロク活動 ロク活動 ロク活動 ロク活動 ロク活動 ロ | 午後② | | | TAT | | | |
| 午後① 松の木ボウル ゲーボール ビッチャー& 輪投げ 春の収穫 ゲーム 足でポンテム 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 10 11 12 13 14 15 午前 松 ノ 木 ふ れ あ い 健 康 体 操 午後① 出た目でポン 面白玉入れ カーリングで ボーリングで ボーリング 部金/レク活動 ボーリング ボーリング 部金/レク活動 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 輪投げ 松の木ボウル 足でポン カーリング 出た目でポン デッチャー& キャッチャー 上グチャッチャー 条 日後① なの木ボウル 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 上で後② ア・麻雀 ア・麻雀 アートボール 面白玉入れ カーリングで ボーリング ボーリー・アート ボール ・ ロー・アー | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 午前 | 7 | 公 ノ 木 | ふれぁ | い健 | 康 体 操 | |
| To To To To To To To To | 午後① | 松の木ボウル | ゲートボール | | 輪投げ | | 足でポン |
| 午前 松ノ木ふれあい健康体操 午後① 出た目でポン 面白玉入れ ボーリングで ボーリングで ボーリングで ボーリングで ボーリングで ボーリングで ボーリング バランスボード スリッパ飛ばし 物送りゲーム 甲書・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 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 レク活動 レク活動 ロック はた目でボン キャッチャー 中後② 神子・麻雀 ド金/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 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 ロック活動 ロック活動 ロック活動 ロック活動 ロック活動 ロック活動 ロック・麻雀 アランスボード 中の マギーの アランスボード 中の アランスボード 中の アランスボード 中の アカーリング ボーリング カー・フェック ロー・ア・麻雀 麻雀/レクば動 ロー・レクば動 ロー・レクば動 ロー・アグロ ロー・アグロ ロー・アグロー・アグロー・アグロー・アグロー・アグロー・アグロー・アグロー・アグ | 午後② | | 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 |
| 午後① 出た目でポン 面白玉入れ カーリングでボーリング ボーリング ボーリング ボーリング ボーリング 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 麻雀/レク活動 麻雀/レク活動 ロク活動 ロク活動 ログラ | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 午後① 田/E c x 2 田/E x 2 エーリング スリット飛ばし 物送リケーム 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 麻雀/レク活動 ロージャ は | 午前 | 7 | 松 ノ 木 | ふれま | りい健 | 康 体 操 | Į |
| TO TO TO TO TO TO TO TO | 午後① | 出た目でポン | 面白玉入れ | | バランスボード | スリッパ飛ばし | 物送りゲーム |
| 午前 松ノ木ふれあい健康体操 午後① 輪投げ 松の木ボウル 足でポン カーリング 出た目でポン ピッチャー& キャッチャー 年後② アイスボード 春の収穫 ゲートボール 面白玉入れ ポーリング ボーリング 松の木ボウル ア条② アランスボード 春の収穫 ゲートボール 面白玉入れ カーリングで ボーリング ボーリング おの木ボウル ボーリング ガーリング ボーリング エー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ | 午後② | | 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 |
| 午後① 輪投げ 松の木ボウル 足でポン カーリング 出た目でポン 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 麻雀/レク活動 レク活動 午前 松ノ木ふれあい健康体操 午後① バランスボード 春の収穫 ゲートボール 面白玉入れ カーリングで ボーリング ボール バーリング ボーリング ボーリング ボーリング ボーリング ボール バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バ | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 午後① 幅投げ 松の木ボウル 足でボン カーリング 田だ目でボン 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 午前 松ノ木 ふれあい健康体操 午後① バランスボード 春の収穫 ゲートボール 面白玉入れ カーリングで ボーリング ボール バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バ | 午前 | 7 | 公ノ木 | ふれぁ | い健 | 康体操 | |
| 中後 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 麻雀/レク活動 レク活動 24 25 26 27 28 29 午前 松 ノ 木 ふ れ あ い 健 康 体 操 午後① バランスボード 春の収穫 ゲーム ゲートボール 面白玉入れ カーリングで ボーリング ボーリング 松の木ボウル などの 習字・麻雀 麻寒 ルク活動 麻寒 ルク活動 麻寒 ルク活動 麻寒 ルク活動 | | | | | | | |
| 中前 松ノ木ふれあい健康体操 午後① バランスボード 春の収穫 ゲートボール 面白玉入れ ボーリングで ボーリング ボール エー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー | 午後① | 輪投げ | 松の木ボウル | 足でポン | カーリング | | ピッチャー& |
| 午後① バランスボード 春の収穫 ゲートボール 面白玉入れ カーリングで ボーリング 松の木ボウル 習字・麻雀 麻寒 (人々)注動 麻寒 (人々)注動 麻寒 (人々)注動 麻寒 (人々)注動 | | 習字・麻雀 | 麻雀/レク活動 | 麻雀/レク活動 | 麻雀/レク活動 | 出た目でポン 麻雀/レク活動 | ピッチャー& キャッチャー レク活動 |
| 「一体」 アンノヘルート ゲーム クートル 回口玉八4 ボーリング 松のヘルツル た後の 習字・麻雀 麻魚 / / カ浜動 麻魚 / / カ浜動 麻魚 / / カ浜動 麻魚 / / カ浜動 | | 習字・麻雀 | 麻雀/レク活動 | 麻雀/レク活動 | 麻雀/レク活動 | 出た目でポン 麻雀/レク活動 | ピッチャー& キャッチャー レク活動 |
| | 午後② | 習字・麻雀 レク活動 24 | 麻雀/レク活動 | 麻雀/レク活動 26 | m雀/レク活動 27 | 出た目でポン 麻雀/レク活動 28 | ピッチャー& キャッチャー レク活動 29 |
| | 午後② | 習字・麻雀 レク活動 24 | 麻雀/レク活動 25 公 ノ 木 春の収穫 | 麻雀/レク活動 26 ふれま | 麻雀/レク活動 27 い健 | 出た目でポン 麻雀/レク活動 28 康 体 操 カーリングで | ピッチャー& キャッチャー レク活動 29 |

※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。

3月の理美容のご案内です 25日(火) 31日(月) 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3月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

| 3月31日(月) | 0000 | | | | 1日(土) |
|--|---|--|--|---|---|
| 鮭の味噌漬け焼き | -0 | | | | ハッシュドポーク |
| 切干大根の煮物 | | | L M | | スパゲティサラダ |
| さつま芋のマヨ和え | | | | _ | ほうれん草のバターソテー |
| 卵焼き | | | | | プチケーキ |
| ごはん 中華スープ | | | | | ごはん コンソメスープ |
| チョコクレープ | | | | | 小倉あんパイ |
| Iネルギ∹290kcal | - Indiana | | The state of the s | | Iネルギ∹399kcal |
| タンパク:17.8g 食塩相:2.1g | | | | | タンパク:12.3g 食塩相:1.7g |
| 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 8日(土) |
| めばるの塩焼き | 鶏肉の油淋ソース | チキンクリームソース | | 鱈の粕漬け | カニの中華炒め |
| きんぴらごぼう | なすの中華風味噌炒め | 南瓜サラダ | ひじきのサラダ | 根菜の肉炒め | 厚揚げの煮物 |
| さつま芋のマヨ和え | ほうれん草のナムル | マカロニのトマト煮 | 南瓜の甘煮 | プロッコリーのカニサラダ | キャベッと竹輪のおかか和え |
| オクラのごま和え | 卵焼き | ほうれん草と桜エビのお浸し | ほうれん草のピーナツ和え | 大学芋 | 茄子のトマト煮 |
| 赤飯、味噌汁 | ごはん 中華スープ | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん中華スープ |
| バウムクーヘン | バターケーキ | マザードーナツ | もみじ饅頭 | チョコパウンドケーキ | たいやき |
| Iネルギ∹280kcal | I礼作 -:340kcal | I訓 : -:280kcal | Iネルギ∹306kcal | Iネルギ-:282kcal | I礼 : -:282kcal |
| | タンパク:19.4g 食塩相:2.8g | | タンパク:16.1g 食塩相:1.7g | | タンパ°り:12.7g 食塩相:2.6g |
| 10日 (月) | 11日 (火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) |
| かれいの煮つけ | 豚肉のサムジャン炒め | 白身魚の甘酢あんかけ | 肉じゃが | さわらの西京焼き | 鮭のちゃんゃん焼き |
| 卯の花の和風サラダ | 春雨サラダ | 高野豆腐の煮物 | 小松菜としらすの和え物 | がんもの煮物 | ひじきの煮物 |
| 洋風お浸し | ほうれん草と桜エビの和え物 | ほうれん草のごま和え | 薩摩揚げとピーマンのソテー | ひじきのサラダ | 春雨のマヨ和え |
| オクラのごま和え | さつま芋のレモン煮 | 大学芋 | 南瓜の甘煮 | 蓮根と竹輪の炒り煮 | ほうれん草の和え物 |
| ごはん。すまし汁 | | | 鶏ごはん、味噌汁 | ごはん すまし汁 | ごはん 味噌汁 |
| オレンジケーキ | 黒糖饅頭 | いちごクレープ | マロンあんパイ | 栗まんじゅう | あんずケーキ |
| I礼片" -:280kcal | Iネルギ-:377kcal | I訓 : -:297kcal | I礼片 -:312kcal | Iネルギ∹311kcal | I訓+ :327kcal |
| タンパ [°] ク: 17.2g 食塩相:2.5g | | タンパク:18.3g 食塩相:2.3g | | タンパ [°] ク: 19.0g 食塩相:2.5g | タンパ°り:19.2g 食塩相:2.5g |
| 17日 (月) | 18日 (火) | 19日 (水) | 20日(木) | 21日(金) | 22日(土) |
| おさかなバーグ | 牛肉コロッケ | バジルチキン | 鱈の唐揚げトマトソース | 豚の生姜焼き | サーモンフライ |
| 焼売の甘酢がけ | 根菜の肉炒め | ごぼうサラダ | 洋風卵あんかけ | キャハトロン けつ | |
| マカロニのトマト煮 | | | + | きんぴらごぼう | 薩摩揚げ炒り煮 |
| - and | ひじきのサラダ | さつま芋のレモン煮 | | 小松菜のお浸し | さつま芋のマヨ和え |
| うぐいす豆 | さつま芋の甘露煮 | プチケーキ | ポテトサラダ | 小松菜のお浸し 大学芋 | さつま芋のマヨ和え 卵焼き |
| ごはん 味噌汁 | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメスープ | プチケーキ ごはん 味噌汁 | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 ¬>ソメス-ブ ★レアチーズケーキ | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース | 小松菜のお浸し 大学芋 <u>赤飯 味噌汁</u> ★レアチーズケーキ | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I礼は -:400kcal | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ I礼井 :377kcal | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I礼げ :307kcal | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネルギ-:286kcal | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iネルギ-:329kcal | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I礼ギ∹321kcal |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネルギ-:400kcal タッパク:13.7g 食塩相2.3g | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 □>>>メス-フ ★レアチーズケーキ Iঝギー:377kcal タシパク:11.5g 食塩相2.1g | プチケーキ <u>ごはん 味噌汁</u> ★ストロベリーケーキ I补片 -:307kcal タッパウ:18.2g 食塩相:1.8g | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネ片 -:286kcal タッパク:14.5g 食塩相1.9g | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iネルドー:329kcal | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I礼片 -:321kcal タッパク:11.6g 食塩相2.1g |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相:2.3g 24日 (月) | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ Iネルギー:377kcal タシバク:11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネルギー:307kcal タッパク:18.2g 食塩相:1.8g 26日 (水) | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネルギー:286kcal タッパク:14.5g 食塩相:1.9g 27日 (木) | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iネルギ-:329kcal タッパク:15.5g 食塩相2.0g | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I补ギ -:321kcal タッパク:11.6g 食塩相2.1g |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネルギー:400kcal タッパク:13.7g 食塩相:2.3g 24日 (月) さわらのパター醤油焼き | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ I 初片 -: 377kcal がパケ:11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) すき焼き風 | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネげ -:307kcal クッパク:18.2g 食塩相:1.8g 26日 (水) あじの照り焼き | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネルギー:286kcal クッパク:14.5g 食塩相:1.9g 27日 (木) めばるの和風あん | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iネルギー:329kcal タッパク:15.5g 食塩相:2.0g 28日 (金) 照り焼き風豆腐ハンバーグ | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネルギー:321kcal タッパク::11.6g 食塩相:2.1g 29日(土) 鱈の材/イトソース仕立て |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネル -:400kcal タッパク:13.7g 食塩相2.3g 24日 (月) さわらのパク-醤油焼き ぜんまいの煮物 | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ I礼丼・:377kcal タンパク:11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) すき焼き風 ごぼうサラダ | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネ/ボー:307kcal タッパク:18.2g 食塩相:1.8g 26日 (水) あじの照り焼き じゃが等ときのこのソテー | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネ/ボー:286kcal タンバウ:14.5g 食塩相:1.9g 27日 (木) めばるの和風あん なすの味噌炒め | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iネ/ボー:329kcal タッパク:155g 食塩相2.0g 28日 (金) 照り焼き風豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネルギー:321kcal タハッ゚ク:11.6g 食塩相2.1g 29日(土) 鱈の杓イトソース仕立て 肉団子煮 |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相2.3g 24日 (月) さわらのパター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ Iネル・:377kcal タンパク:11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) すき焼き風 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネ/ボー:307kcal タッパク:18.2g 食塩相:1.8g 26日 (水) あじの照り焼き しゃが芽ときのこのソテー マカロニのトマト煮 | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネ/ボー:286kcal タッパク:14.5g 食塩相:1.9g 27日 (木) めばるの和風あん なすの味噌炒め 肉団子煮 | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iネ川 -:329kcal タンパク:15.5g 食塩相2.0g 28日 金 ^{28日} 金 ⁸⁰ 焼き風豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう マカロニサラダ | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネルギー:321kcal タンバウ::11.6g 食塩相2.1g 29日(土) 鱈の材/۱トリース仕立て 肉団子煮 ひじきのサラダ |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iঝド-:400kcal タウバウ:13.7g 食塩相2.3g 24日 (月) さわらのバター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ Iঝば -:377kcal タンパク:11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) すき焼き風 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 うぐいす豆 | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I礼片・:307kcal タッパク:18.2g 食塩相:1.8g 26日 (水) あじの照り焼き じゃが芽ときのこのソテー マカロニのトマト素 卵焼き | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ム-ス Iネルギ・286kcal タッパク:14.5g 食塩根1.9g 27日 (木) めばるの和風あん なすの味噌炒め 肉団子煮 大学芋 | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ 「ネルド-:329kcal タッパク:15.5s 食塩相2.0s 28日 (金) 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 | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネルド -: 321kcal タッパク::11.6g 食塩相2.1g 29日(土) 鱈の材イトソース仕立て 肉団子煮 ひじきのサラダ 茄子のトマト素 |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iঝドー:400kcal タウバウ:13.7g 食塩相2.3g 24日 (月) さわらのバター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁 | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ Iঝば -: 377kcal 約パケ: 11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) 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 | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネボー:307kcal タッパク:18.2g 食塩相:1.8g 26日 (水) あじの照り焼き じゃが芽ときのこのソテー マカロニのトマト煮 卵焼き 鶏ごはん 味噌汁 | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース 「ネルド-:286kcal タッパク::14.5g 食塩相:1.9g 27日 (木) 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 すまし汁 | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ 「利片・329kcal タッパク:15.5sg 食塩相2.0sg 28日 (金) 照の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 コンソメスーフ | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネルゴー:321kcal タッパク:11.6g 食塩根2.1g 29日(土) 鱈のが付りース仕立て 肉団子煮 ひじきのヤマト煮 筍ご飯 味噌汁 |
| ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iঝド-:400kcal タンパク:13.7g 食塩相2.3g 24日 (月) さわらのパター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁 どら焼き | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ Iঝば -:377kcal 約が5:11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) 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 ムースシュー | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネげ -:307kcal タッパク:18.2g 食塩相:1.8g 26日 (水) あじの照り焼き じゃが等ときのこのソテー マカロニのトマト煮 卵焼き 鶏ごはん 味噌汁 黒糖ケーキ | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース 「利片・:286kcal かがり:14.5g 食塩相:1.9g 27日 (木) めばるの和風あんなすの味噌炒め 肉団学芋 ごはん すまし汁 人形焼き | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ Iネげ・:329kcal タバク:15.5g 食塩相2.0g 28日 (金) 照の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 コンソメスーフ ミルクケーキ | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iਐば -:321kcal タッパク:11.6g 食塩相2.1g 29日(土) 鱈の材イトソース仕立て 肉団のサママウ がつきのトマトラグ あった。 でいましまする。 でいまりる。 でいましまする。 でいましまする。 でいましまる。 でいまなる。 でいまなる。 でいまなる。 でいまる。 ・ でいまる。 ・ でいまる。 ・ でいまる。 ・ でいまる。 ・ でいまる |
| ではん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I礼村・-:400kcal タンパク:13.7g 食塩相2.3g 24日 (月) さわらのパター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁 どら焼き I礼村・-:291kcal | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ Iネル・:377kcal タンパク:11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) 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 ムースシュー Iネル・:352kcal | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネル・:307kcal タッパク:18.2g 食塩根1.8g 26日 (水) あじの照り焼き じゃが芽ときのこのソテー マカロニのトマト煮 卵焼き 鶏ごはん 味噌汁 黒糖ケーキ Iネル・:280kcal | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネげ -: 286kcal タンバウ:14.5% 食塩相:1.9% 27日 (木) 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 すまし汁 人形焼き Iネげ -: 294kcal | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ 「ネル・・・329kcal タッパク:155g 食塩相2.0g 28日 金) 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 コンソメスーフ ミルクケーキ 「ネル・・・312kcal | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネルドー:321kcal タッパク:11.6g 食塩相2.1g 29日(土) 鱈の材パリース仕立て 肉団子煮 ひじきのサラダ 茄子のトマト常 塩ようかん Iネルドー:307kcal |
| ではん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I礼村・-:400kcal タンパク:13.7g 食塩相2.3g 24日 (月) さわらのパター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁 どら焼き I礼村・-:291kcal | さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメス-フ ★レアチーズケーキ Iঝば -:377kcal 約が5:11.5g 食塩相2.1g 25日 (火) 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 ムースシュー | プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネル・:307kcal タッパク:18.2g 食塩根1.8g 26日 (水) あじの照り焼き じゃが芽ときのこのソテー マカロニのトマト煮 卵焼き 鶏ごはん 味噌汁 黒糖ケーキ Iネル・:280kcal | ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iネげ -: 286kcal タンバウ:14.5% 食塩相:1.9% 27日 (木) 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 すまし汁 人形焼き Iネげ -: 294kcal | 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ 「ネル・・・329kcal タッパク:155g 食塩相2.0g 28日 金) 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 コンソメスーフ ミルクケーキ 「ネル・・・312kcal | さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iネルドー:321kcal タッパク:11.6g 食塩相2.1g 29日(土) 鱈の杓イトソース仕立て 肉団子素 ひじきのサマト素 むこのトマーマート 塩ようかん Iネルドー:307kcal |

ごはん Iネルギ-:215kcal タンパク質3.7g 塩分0g 味噌汁 Iネルギ-:22kcal タンパク質1g 塩分0.5g すまし汁 Iネルギ-:9kcal タンパク質0.3g 塩分07g

すまし汁 Iネルギ-:9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g コンソメスープ Iネルギ-:16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g 中華スープ Iネルギ-:12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g おやつは平均Iネルギ-: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