

令和7年 4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	2	3	4	5
午前		松ノ木ふれあい健康体操				
午後①		物送りゲーム	バランスボード	ピッチャー&キャッチャー	輪投げ	春の収穫ゲーム
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
	7	8	9	10	11	12
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	足でポン	出た目でポン	面白玉入れ	ゲートボール	バランスボード	スリッパ飛ばし
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
	14	15	16	17	18	19
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	物送りゲーム	輪投げ	松の木ボウル	足でポン	カーリング	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
	21	22	23	24	25	26
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	バランスボード	春の収穫ゲーム	出た目でポン	面白玉入れ	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
	28	29	30			
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	カーリング			
午後②	習字・麻雀 レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動			

※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。

4月の理美容のご案内です

16日(水) 17日(木) 13:00～

理美容申し込みは来所された時、または


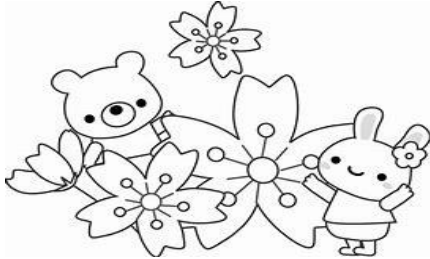
電話、連絡帳等での申し込みとなります。

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4月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

4月	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5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 赤飯 味噌汁 栗あんまんじゅう I補給 - :312kcal カバク :11.2g 食塩相:2.3g	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 ごはん 中華スープ マザードーナツ I補給 - :297kcal カバク :18.3g 食塩相:2.3g	ハッシュドポーク 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 たいやき I補給 - :399kcal カバク :12.3g 食塩相:1.7g	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 ミルクケーキ I補給 - :338kcal カバク :17.6g 食塩相:2.8g	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 黒糖饅頭 I補給 - :302kcal カバク :20.8g 食塩相:2.8g	
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
	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 バターケーキ I補給 - :282kcal カバク :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 もみじ饅頭 I補給 - :361kcal カバク :13.6g 食塩相:2.3g	鱈の粕漬け 根菜の肉炒め ブロッコリーのカニサラダ 大学芋 ひじきご飯 味噌汁 パウムクーヘン I補給 - :282kcal カバク :18.6g 食塩相:2.3g	さわらの幽庵焼き ひじきのサラダ 南瓜の甘煮 ほうれん草のピーナツ和え ごはん 味噌汁 黒糖ケーキ I補給 - :306kcal カバク :16.1g 食塩相:1.7g	お楽しみ メニュー ごはん 味噌汁 チョコパウンドケーキ I補給 - :282kcal カバク :18.6g 食塩相:2.3g	チキンクリームソース 南瓜サラダ なすのトマト煮 ほうれん草と桜エビのお浸し ごはん 味噌汁 小倉あんパイ I補給 - :280kcal カバク :19.5g 食塩相:2.1g
	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
	白身魚フライ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のベーコンソテー 卵焼き ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :316kcal カバク :16.0g 食塩相:2.3g	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 ★レアチーズケーキ I補給 - :346kcal カバク :16.1g 食塩相:2.5g	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 ★ストロベリーケーキ I補給 - :282kcal カバク :18.4g 食塩相:1.8g	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 ひじきご飯 すまし汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :327kcal カバク :19.2g 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 ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 - :377kcal カバク :11.7g 食塩相:2.1g	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 五目釜飯 コンソメスープ ★ストロベリーケーキ I補給 - :311kcal カバク :19.0g 食塩相:2.5g
	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
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 五目釜飯 すまし汁 レモンケーキ I補給 - :321kcal カバク :11.6g 食塩相:2.1g	肉団子のケチャップ煮 根菜の肉炒め オクラの和え物 白花豆 ごはん コンソメスープ どら焼き I補給 - :331kcal カバク :18.5g 食塩相:2.0g	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 味噌汁 さくらの練り切り I補給 - :307kcal カバク :18.2g 食塩相:1.8g	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 いちごクレープ I補給 - :286kcal カバク :14.5g 食塩相:1.9g	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 赤飯 味噌汁 マロンあんパイ I補給 - :377kcal カバク :11.5g 食塩相:2.1g	おさかなパーク 焼売の甘酢がけ マカロニのトマト煮 うぐいす豆 ごはん 味噌汁 ムースシュー I補給 - :400kcal カバク :13.7g 食塩相:2.3g	
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)				
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 ごはん 中華スープ あんずケーキ I補給 - :335kcal カバク :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 塩ようかん I補給 - :312kcal カバク :12.0g 食塩相:2.5g	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 チョコクレープ I補給 - :352kcal カバク :12.1g 食塩相:2.6g				

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