令和7年　5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
午前				松ノ木ふれあい健康体操		
午後①				バランスボード	ピッチャー＆キャッチャー	輪投げ
午後②				麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	5	6	7	8	9	10
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	春の収穫ゲーム	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
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
	12	13	14	15	16	17
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	スリッパ飛ばし	物送りゲーム	輪投げ	松の木ボウル	足でポン	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	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	19	20	21	22	23	24
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	輪投げ	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
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
	26	27	28	29	30	31
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	ゲートボール	ピッチャー＆キャッチャー	カーリング	物送りゲーム	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	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。

5月の理美容のご案内です
23日（金）　24日（土）　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　5月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

1日（木）	2日（金）	3日（土）
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 赤飯　味噌汁	肉団子の照り煮 きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え 金時豆 ごはん　味噌汁	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　中華スープ
オレンジケーキ	ドーナツ	マロンあんパイ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:280kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:324kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:294kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g　食塩相:2.6g	ﾀﾝﾊﾟｸ:12.8g　食塩相:2.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6g　食塩相:2.6g

5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）
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 わかめごはん　味噌汁	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	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　コンソメスープ	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	肉じゃが 小松菜としらすの和え物 薩摩揚げとﾋﾟｰﾏﾝのｿﾃｰ 南瓜の甘煮 ごはん　味噌汁	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 鶏ごはん　中華スープ
レモンケーキ	小倉あんパイ	あんずケーキ	真鯉の練り切り	緋鯉の練り切り	柏餅風和菓子
ｴﾈﾙｷﾞｰ:283kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:302kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:399kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:338kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:312kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:297kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:17.6g　食塩相:2.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g　食塩相:2.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:12.3g　食塩相:1.7g	ﾀﾝﾊﾟｸ:17.6g　食塩相:2.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:11.2g　食塩相:2.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:18.3g　食塩相:2.3g

12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	17日（土）
鶏肉の油淋ソース なすの中華風味噌炒め ほうれん草のナムル 卵焼き ごはん　中華スープ	めばるの塩焼き きんぴらごぼう さつま芋のマヨ和え オクラのごま和え ごはん　味噌汁	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 赤飯　味噌汁	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　味噌汁	カニの中華炒め 厚揚げの煮物 ｷｬﾍﾞ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	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
ミルクケーキ	黒糖饅頭	バターケーキ	もみじ饅頭	ワッフル	黒糖ケーキ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:340kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:280kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:306kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:361kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:282kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:280kca
ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g　食塩相:2.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:15.6g　食塩相:2.6g	ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g　食塩相:1.7g	ﾀﾝﾊﾟｸ:13.6g　食塩相:2.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:12.7g　食塩相:2.6g	ﾀﾝﾊﾟｸ:13.5g　食塩相:1.6g

19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	24日（土）
かれいの煮つけ 卵の花の和風サラダ 洋風お浸し オクラのごま和え ごはん　すまし汁	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	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　コンソメスープ	鮭のちゃんゃん焼き ひじきの煮物 春雨のマヨ和え ほうれん草の和え物 ごはん　味噌汁	サバの塩焼き ぜんまいの煮物 南瓜の甘煮 白花豆 鶏ごはん　味噌汁	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
★レアチーズケーキ	★ストロベリーケーキ	★あまおう苺ムース	★レアチーズケーキ	★ストロベリーケーキ	★あまおう苺ムース
ｴﾈﾙｷﾞｰ:280kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:377kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:282kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:327kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:308kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:316kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ: 17.2g　食塩相:2.5g	ﾀﾝﾊﾟｸ:11.7g　食塩相:2.1g	ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g　食塩相:1.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g　食塩相:2.5g	ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g　食塩相:2.0g	ﾀﾝﾊﾟｸ:16.0g　食塩相:2.3g

26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	31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 ごはん　味噌汁	さわらの塩焼き 切干大根の煮物 南瓜のマヨ和え 卵焼き わかめごはん　味噌汁	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　味噌汁	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	おさかなバーグ 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	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　すまし汁
どらやき	ムースシュー	バウムクーヘン	たいやき	チョコパウンドケーキ	塩ようかん
ｴﾈﾙｷﾞｰ:377kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:287kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:369kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:307kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:400kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:331kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ:11.5g　食塩相:2.1g	ﾀﾝﾊﾟｸ:17.3g　食塩相:1.7g	ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g　食塩相:2.5g	ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g　食塩相:1.8g	ﾀﾝﾊﾟｸ:13.7g　食塩相:2.3g	ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g　食塩相:2.0g

ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ:215kcal タンパク質3.7g　塩分0ｇ
味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:22kcal タンパク質1ｇ　塩分0.5ｇ
すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:9kcal タンパク質0.3g　塩分07ｇ
コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:16kcal タンパク質0.4g　塩分0.8ｇ
中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:12kcal タンパク質0.4g　塩分1.2ｇ
おやつは平均ｴﾈﾙｷﾞｰ: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