

令和7年 8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
午前	 				松ノ木ふれあい 健康体操	松ノ木ふれあい 健康体操
午後①					モルック	妖怪的あて
午後②					麻雀/レク活動	レク活動
	4	5	6	7	8	9
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	出た目でポン	ゲートボール	スイカ追い出せ 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
	11	12	13	14	15	16
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	面白玉入れ	ゲートボール	バランスボード	モルック	足でポン	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
	18	19	20	21	22	23
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	足でポン	夏祭り	夏祭り	スイカ追い出せ ゲーム	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
	25	26	27	28	29	30
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	妖怪的あて	モルック	面白玉入れ	スイカ追い出せ ゲーム	ピッチャー& キャッチャー	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

※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。

8月の理美容のご案内です
22日（金） 23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。
電話 03-3318-2660



令和 7年 8月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

				1日(金) 麻婆豆腐 茄子の中華風みそ炒め 春雨のナムル 肉焼売 赤飯 すまし汁 ドーナツ I総計 - :346kcal タバク:16.1g 食塩相:2.5g	2日(土) サバの塩焼き ぜんまいの煮物 南瓜の甘煮 白花豆 ごはん 味噌汁 たいやき I総計 - :308kcal タバク:16.9g 食塩相:2.0g
4日(月) 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 筍ご飯 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I総計 - :400kcal タバク:13.7g 食塩相:2.3g	5日(火) 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 コンソメスープ ★あまおう苺ムース I総計 - :377kcal タバク:11.5g 食塩相:2.1g	6日(水) 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 ★レアチーズケーキ I総計 - :369kcal タバク:19.2g 食塩相:2.5g	7日(木) 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 わかめごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I総計 - :307kcal タバク:18.2g 食塩相:1.8g	8日(金) あじの梅煮 卵の花の和風サラダ ほうれん草のごま和え 金時豆 ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I総計 - :287kcal タバク:18.0g 食塩相:2.7g	9日(土) 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 ★レアチーズケーキ I総計 - :331kcal タバク:18.5g 食塩相:2.0g
11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 オレンジケーキ I総計 - :291kcal タバク:16.6g 食塩相:1.7g	12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 すまし汁 もみじまんじゅう I総計 - :352kcal タバク:12.1g 食塩相:2.6g	13日(水) 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 チョコパウンドケーキ I総計 - :294kcal タバク:16.6g 食塩相:2.6g	14日(木) 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 中華スープ だらやき I総計 - :324kcal タバク:12.8g 食塩相:2.8g	15日(金) 鰻の佃煮 肉団子煮 ひじきのサラダ 茄子のトマト煮 ごはん 味噌汁 あんずケーキ I総計 - :307kcal タバク:18.5g 食塩相:2.8g	16日(土) 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 赤飯 味噌汁 マロンあんパイ I総計 - :312kcal タバク:12.0g 食塩相:2.5g
18日(月) 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 すまし汁 レモンケーキ I総計 - :290kcal タバク:17.8g 食塩相:2.1g	19日(火) 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 筍ご飯 味噌汁 塩ようかん I総計 - :312kcal タバク:11.2g 食塩相:2.3g	20日(水) 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 味噌汁 納涼おやつ I総計 - :297kcal タバク:18.3g 食塩相:2.3g	21日(木) ハッシュドボーク スパゲティサラダ ほうれん草のパターソテー プチケーキ 鶏ごはん コンソメスープ 納涼おやつ I総計 - :399kcal タバク:12.3g 食塩相:1.7g	22日(金) 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 ごはん 味噌汁 チョコワッフル I総計 - :283kcal タバク:17.6g 食塩相:2.3g	23日(土) 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 味噌汁 黒糖饅頭 I総計 - :302kcal タバク:20.8g 食塩相:2.8g
25日(月) 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 わかめごはん 中華スープ バウムクーヘン I総計 - :282kcal タバク:12.7g 食塩相:2.6g	26日(火) 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 黒糖ケーキ I総計 - :361kcal タバク:13.6g 食塩相:2.3g	27日(水) 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 バターケーキ I総計 - :306kcal タバク:16.1g 食塩相:1.7g	28日(木) 豚肉となすの味噌炒め 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 味噌汁 小倉あんパイ I総計 - :350kcal タバク:12.2g 食塩相:2.5g	29日(金) 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 鶏ごはん コンソメスープ カスタードワッフル I総計 - :280kcal タバク:13.5g 食塩相:1.6g	30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 ごはん 味噌汁 ミルクケーキ I総計 - :280kcal タバク:19.5g 食塩相:2.1g
ごはん I総計 - :215kcal タンパク質3.7g 塩分0g 味噌汁 I総計 - :22kcal タンパク質1g 塩分0.5g すまし汁 I総計 - :9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g コンソメスープ I総計 - :16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g 中華スープ I総計 - :12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g おやつは平均I総計 - :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					