

令和7年 10月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表

1階 プログラム						
曜日	水		木		金	
	1		2		3	
午後プログラム	松ノ木ボウル		銭形平次ゲーム		バランスボード	
選択プログラム	UNO/百人一首 麻雀		UNO/百人一首 麻雀		UNO/百人一首 麻雀	
曜日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11
午後プログラム	ピッチャー&キャッチャー	バランスボード	モルック	松ノ木ボウル	面白玉入れ	物送りゲーム
選択プログラム	UNO/百人一首 麻雀/習字	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀
曜日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18
午後プログラム	カーリング	モルック	物送りゲーム	バランスボード	松ノ木ボウル	面白玉入れ
選択プログラム	UNO/百人一首 麻雀/習字	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀
曜日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25
午後プログラム	バランスボード	松ノ木ボウル	ピッチャー&キャッチャー	モルック	物送りゲーム	カーリング
選択プログラム	UNO/百人一首 麻雀/習字	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀
曜日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	
午後プログラム	スリッパ飛ばし	物送りゲーム	バランスボード	カーリング	モルック	
選択プログラム	UNO/百人一首 麻雀/習字	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 麻雀	

2階 プログラム						
曜日	水		木		金	
	1		2		3	
機能訓練	リズムでシャン!		スキルアップボディ		リズムでシャン!	
選択プログラム	余暇活動					
曜日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11
機能訓練	リズムでシャン!	いきいきスマイル教室	リズムでシャン!	スキルアップボディ	リズムでシャン!	足腰元気塾
選択プログラム	余暇活動					
曜日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18
機能訓練	リズムでシャン!	いきいきスマイル教室	リズムでシャン!	スキルアップボディ	リズムでシャン!	足腰元気塾
選択プログラム	余暇活動					
曜日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25
機能訓練	リズムでシャン!	いきいきスマイル教室	リズムでシャン!	スキルアップボディ	リズムでシャン!	足腰元気塾
選択プログラム	余暇活動					
曜日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	
機能訓練	リズムでシャン!	いきいきスマイル教室	リズムでシャン!	スキルアップボディ	リズムでシャン!	
選択プログラム	余暇活動					

◎松ノ木ふれあい健康体操は 1階、2階ともに、11時と16時から30分間実施しております。

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)、UNO、百人一首(13時~14時15分)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。

予定表内で気になる活動がございましたら、お気軽にお問い合わせください。臨時利用のご提案をさせていただきます。

10月のお知らせ

- ・10月の理美容の日程です。10月15日(水)、10月16日(木) 13時からを予定しております。理美容の申し込み方法:来所された時 又は電話、連絡帳での申し込みとなります。
- ・10月17日(金)に秋のお茶会・10月28日(土)に編み物教室を実施いたします。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。臨時利用も可能です。
- ・10月31日(金)に【もりのなかま保育園様】とのハロウィン交流会を実施する予定です。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。臨時利用も可能です。



# 令和7年 10月 松ノ木ふれあいの家 献立表



日付	1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
	豚肉塩だれ		鱈の粕漬け		チキンクリームソース		カニの中華炒め					
	卵の花煮	いんげんの胡麻和え	根菜の肉炒め	フロッコリーのカニサラダ	南瓜サラダ	マカロニのトマト煮	厚揚げの煮物	キャベツと竹輪のおかか和え				
	白花豆	赤飯 / すまし汁	大学芋	ごはん / 味噌汁	ほうれん草と桜エビのお浸し	ごはん / コンソメスープ	茄子のトマト煮	五目釜飯 / 味噌汁				
	エネルギー:361kcal タンパク:13.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:282kcal タンパク:18.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:280kcal タンパク:19.5g 食塩相:2.1g		エネルギー:282kcal タンパク:12.7g 食塩相:2.6g					
日付	6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
	鮭のちゃんやん焼き		豚肉のサムジャン炒め		かれいの煮つけ		チキントマトソース		サバの塩焼き		麻婆豆腐	
	ひじきの煮物	春雨のマヨ和え	春雨サラダ	ほうれん草と桜エビの和え物	卵の花の和風サラダ	洋風お浸し	南瓜サラダ	なすの香味がけ	ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮	茄子の中華風みそ炒め	春雨のナムル
	ほうれん草の和え物	わかめごはん / 味噌汁	さつま芋のレモン煮	ごはん / 中華スープ	オクラのごま和え	ごはん / 味噌汁	ほうれん草のバターソテー	ごはん / コンソメスープ	白花豆	ごはん / 味噌汁	肉焼売	ごはん / 中華スープ
	エネルギー:327kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:377kcal タンパク:11.7g 食塩相:2.1g		エネルギー:280kcal タンパク:17.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:282kcal タンパク:18.4g 食塩相:1.8g		エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相:2.0g		エネルギー:346kcal タンパク:16.1g 食塩相:2.5g	
日付	13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
	牛肉コロツケ		おさかなバーグ		バジルチキン		サバの漬け焼き		肉団子のケチャップ煮		サーモンフライ	
	根菜の肉炒め	ひじきのサラダ	焼売の甘酢がけ	マカロニのトマト煮	ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え	根菜の肉炒め	オクラの和え物	薩摩揚げ炒り煮	さつま芋のマヨ和え
	さつま芋の甘露煮	ごはん / コンソメスープ	うぐいす豆	赤飯 / すまし汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	肉焼売	ごはん / すまし汁	白花豆	ごはん / コンソメスープ	卵焼き	ごはん / 味噌汁
	エネルギー:377kcal タンパク:11.5g 食塩相:2.1g		エネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相:2.3g		エネルギー:307kcal タンパク:18.2g 食塩相:1.8g		エネルギー:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g		エネルギー:321kcal タンパク:11.6g 食塩相:2.1g	
日付	20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
	めばるの和風あん		すき焼き風		鱈のホワイトソース仕立て		肉団子の照り煮		あじの照り焼き		照り焼き風豆腐ハンバーグ	
	なすの味噌炒め	肉団子煮	ごぼうサラダ	小松菜の和え物	肉団子煮	ひじきのサラダ	きんぴらごぼう	ほうれん草のごま和え	じゃが芋ときのこのソテー	マカロニのトマト煮	きんぴらごぼう	マカロニサラダ
	大学芋	筍ごはん / 味噌汁	うぐいす豆	ごはん / 中華スープ	茄子のトマト煮	ごはん / 味噌汁	金時豆	ごはん / コンソメスープ	卵焼き	わかめごはん / 味噌汁	金時豆	ごはん / コンソメスープ
	エネルギー:294kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.6g		エネルギー:352kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.6g		エネルギー:307kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.8g		エネルギー:324kcal タンパク:12.8g 食塩相:2.8g		エネルギー:280kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.6g		エネルギー:312kcal タンパク:12.0g 食塩相:2.5g	
日付	27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)			
	肉じゃが		鮭の味噌漬け焼き		ハッシュドポーク		白身魚の甘酢あんかけ		デミグラスハンバーグ			
	小松菜とシラスの和え物	薩摩揚げとピーマンのソテー	切干大根の煮物	さつま芋のマヨ和え	スパゲティサラダ	ほうれん草のバターソテー	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え	マカロニサラダ	ピーマンのガーリックソテー		
	南瓜の甘煮	ごはん / すまし汁	卵焼き	筍ごはん / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	大学芋	ごはん / すまし汁	りんごのコンポート	ごはん / 味噌汁		
	エネルギー:312kcal タンパク:11.2g 食塩相:2.3g		エネルギー:290kcal タンパク:17.8g 食塩相:2.1g		エネルギー:399kcal タンパク:12.3g 食塩相:1.7g		エネルギー:297kcal タンパク:18.3g 食塩相:2.3g		エネルギー:310kcal タンパク:11.8g 食塩相:2.5g			
日付	ドーナツ		ムースシュー		シベリア		チョコワッフル		黒糖饅頭			

ごはん【エネルギー:215kcal、タンパク質3.7g、塩分0g】 味噌汁【エネルギー:22kcal、タンパク質1g、塩分0.5g】 すまし汁【エネルギー:9kcal、タンパク質0.3g、塩分0.7g】 コンソメスープ【エネルギー:16kcal、タンパク質0.4g、塩分0.8g】 中華スープ【エネルギー:12kcal、タンパク質0.4g、塩分1.2g】 おやつ【平均エネルギー:100kcal】  
 ※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・塩分量はこ

## 松ノ木ふれあい ほのぼのフォト



松ノ木ふれあいの家での活動の中で【ほのぼの】とした瞬間を切り取り、お知らせしていきます！



9月15日は、敬老の日  
 この日に向けて地域の  
 幼稚園・保育園児さんとの  
 【交流会】を開きました。  
 たくさんのお子さん達から  
 元気ももらいました。  
 【交流会】は10月も行います。  
 ぜひご参加ください！