

令和8年 1月 松ノ木ふれあいの家 献立表

| 日付 |   | | | | 1(木) | 2(金) | 3(土) | | | | | |
|----|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---|---------------------|--------------------------|--------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------------|
| |   | | | |  | お知らせ 2025年12月30日(火)～2026年1月4日(日)は、年末年始休業となります。 2026年1月は5日(月)からの営業となります。 新しい年も何卒、よろしくお願ひいたします。 | | | | | | |
| 日付 | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) | 10(土) | | | | | | |
| | 豚カツ | さわらのバター醤油焼き | 照り焼き風豆腐ハンバーグ | あじの照り焼き | 親子煮 | さわらの蒲焼風 | | | | | | |
| | 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え | ポテトサラダ ごはん / 味噌汁 | せんまいの煮物 さつま芋の甘露煮 | キャベツのおかか和え 赤飯 / 味噌汁 | きんぴらごぼう 金時豆 | マカロニサラダ ごはん / 中華スープ | じゃが芋ときのこのソテー 卵焼き | マカロニのトマト煮 筍ごはん / すまし汁 | ポテトサラダ うぐいす豆 | ほうれん草のピーナツ和え ごはん / 味噌汁 | なすそぼろ 蓮根と油揚げの和え物 | じゃが芋のカレー炒め ごはん / コンソメスープ |
| | エネルギー:305kcal タンパク:16.0g 食塩相:2.2g | エネルギー:291kcal タンパク:16.6g 食塩相:1.7g | エネルギー:312kcal タンパク:12.0g 食塩相:2.5g | エネルギー:280kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.6g | エネルギー:302kcal タンパク:20.8g 食塩相:2.8g | エネルギー:283kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.3g | | | | | | |
| | 新春・干支の和菓子 | ミルクケーキ | たいやき | あんずケーキ | もみじ饅頭 | バターケーキ | | | | | | |
| 日付 | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) | | | | | | |
| | カニの中華炒め | タンドリーチキン | ホキの和風ソース | 回鍋肉 | さわらの幽庵焼き | 鶏肉の甘酢あんかけ | | | | | | |
| | 厚揚げの煮物 茄子のトマト煮 | キャベツと竹輪のおかか和え 筍ごはん / 中華スープ | ごぼうサラダ うぐいす豆 | ジャーマンポテト ごはん / コンソメスープ | ひじきのサラダ 卵焼き | さつま芋のマヨ和え 鶏ごはん / 味噌汁 | 蓮根の炒り煮 海鮮シュウマイ | 春雨サラダ ごはん / すまし汁 | ひじきのサラダ 海鮮シュウマイ | 南瓜の甘煮 ごはん / すまし汁 | 厚揚げの含め煮 赤飯 / 味噌汁 | ほうれん草のナムル 金時豆 |
| | エネルギー:282kcal タンパク:12.7g 食塩相:2.6g | エネルギー:305kcal タンパク:23.0g 食塩相:1.8g | エネルギー:301kcal タンパク:17.3g 食塩相:2.2g | エネルギー:380kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.5g | エネルギー:306kcal タンパク:16.1g 食塩相:1.7g | エネルギー:295kcal タンパク:21.0g 食塩相:2.2g | | | | | | |
| | ★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 | ★レアチーズケーキ | | | | | | |
| 日付 | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) | | | | | | |
| | 厚揚げのにんにく醤油炒め | サバの塩焼き | チキントマトソース | 鮭のちゃんちゃん焼き | 豚肉のサムジャン炒め | あじのみぞ焼き | | | | | | |
| | きんぴらごぼう 肉焼売 | 大学芋 ごはん / 味噌汁 | せんまいの煮物 白花豆 | 南瓜の甘煮 ごはん / 味噌汁 | 南瓜サラダ ほうれん草のバターソテー | なすの香味がけ ひじきごはん / コンソメスープ | ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 | 春雨のマヨ和え 鶏ごはん / 味噌汁 | 春雨サラダ さつま芋のレモン煮 | ほうれん草と桜エビの和え物 ごはん / 中華スープ | 切干大根の煮物 南瓜の甘煮 | 肉団子煮 ごはん / すまし汁 |
| | エネルギー:345kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.7g | エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相:2.0g | エネルギー:282kcal タンパク:18.4g 食塩相:1.8g | 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:305kcal タンパク:18.4g 食塩相:2.8g | | | | | | |
| | マロンあんパイ | 黒糖饅頭 | バウムクーヘン | 季節の練り切り和菓子 | レモンケーキ | どらやき | | | | | | |
| 日付 | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) | 31(土) | | | | | | |
| | サーモンフライ | 肉団子のケチャップ煮 | あじの梅煮 | バジルチキン | おさかなバーグ | 牛肉コロッケ | | | | | | |
| | 薩摩揚げ炒り煮 卵焼き | さつま芋のマヨ和え ごはん / コンソメスープ | 根菜の肉炒め 白花豆 | オクラの和え物 わかめごはん / 中華スープ | 卵の花の和風サラダ 金時豆 | ほれん草のごま和え ごはん / 味噌汁 | ごぼうサラダ ブチケーキ | さつま芋のレモン煮 ごはん / 味噌汁 | 焼壳の甘酢がけ うぐいす豆 | マカロニのトマト煮 ごはん / すまし汁 | 根菜の肉炒め さつま芋の甘露煮 | ひじきのサラダ 筍ごはん / 味噌汁 |
| | エネルギー:321kcal タンパク:11.6g 食塩相:2.1g | エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g | エネルギー:287kcal タンパク:18.0g 食塩相:2.7g | エネルギー:307kcal タンパク:18.2g 食塩相:1.8g | エネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相:2.3g | エネルギー:377kcal タンパク:11.52g 食塩相:2.01g | | | | | | |
| | チョコワッフル | 黒糖ケーキ | シュークリーム | オレンジケーキ | カスタードワッフル | シベリア(羊羹カステラ) | | | | | | |
| | 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・塩分量はご | | | | | | | | | | | |

松ノ木ふれあい ほのぼのフォト



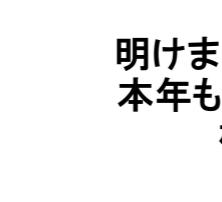
松ノ木ふれあいの家の活動の中で【ほのぼの】とした瞬間を切り取り、お知らせしていきます！



11月の趣味活動では、明治安田生命主催の大人の塗り絵コンクールに挑戦しています。ぬり絵がお好きな利用者さん達に腕を奮って頂きました。年明けもコンクールは続きます。ぜひ、ご参加ください！

令和8年 1月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表

| 1階 プログラム | | | | | | |
|---|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------|
|  HAPPY NEW YEAR 2026  | | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午後 プログラム | おみくじゲーム | だるま落とし | 松ノ木ボウル | ピツチャーキャッチャー | スリッパ飛ばし | モルック |
| 松ノ木 いきいきクラブ | 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 ／折り紙 | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午後 プログラム | バランスボード | 面白玉入れ | ゲートボール | おみくじゲーム | モルック | 物送りゲーム |
| 松ノ木 いきいきクラブ | 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 ／折り紙 | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午後 プログラム | モルック | 輪投げ | だるま落とし | 初釜 | 松ノ木ボウル | おみくじゲーム |
| 松ノ木 いきいきクラブ | 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 ／折り紙 | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 午後 プログラム | カーリング | ゲートボール | 足でポン | モルック | だるま落とし | バランスボード |
| 松ノ木 いきいきクラブ | 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 ／折り紙 | |

| 2階 プログラム | | | | | | |
|--|--------------------|----------------|----------|-----------|----------|-------|
|  謹賀新年  | | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 |
| 午後 プログラム | まつたりほっこりタイム | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 |
| 午後 プログラム | まつたりほっこりタイム | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 |
| 午後 プログラム | まつたりほっこりタイム | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 26 | 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！ | 足腰元気塾 |
| 午後 プログラム | まつたりほっこりタイム | | | | | |

◎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。

1月のお知らせ



いずれの活動も臨時利用可能です。お気軽にお問い合わせください！

- ・1月の理美容の日程です。1月15日(木)、1月21日(水) 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。
- ・1月30日(金) 13時から臨床美術を実施いたします。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
- ・1月の土曜日は第2回サタデープロジェクトを実施します。折り紙を使って季節の壁面装飾を制作していきます。(10日、17日、24日 いずれも13時から)お気軽にお問い合わせください。
- ・1月16日(金)、1月23日(金) 13時から2週に渡り編み物教室を実施します。かぎ針棒や毛糸等の道具はご用意しております。手ぶらでご参加できますので、お気軽にお問い合わせください。
- ・1月22日(木) 14時から初釜(新年のお茶会)を実施します。