








令和8年 1月 松ノ木ふれあいの家 献立表



<div> 令和8年 1月 松ノ木ふれあいの家 献立表 </div>												
日付	<div></div>					1(木)			2(金)		3(土)	
						<div></div>			<div><div>お知らせ</div><div>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、よろしくお願いいたします。</div></div> <div></div>			
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	ポテトサラダ	ぜんまいの煮物	キャベツのおかか和え	きんぴらごぼう	マカロニサラダ	じゃが芋ときのこのソテー	マカロニのトマト煮	ポテトサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	なすそぼろ	じゃが芋のカレー炒め
	ほうれん草のおかか和え	ごはん / 味噌汁	さつま芋の甘露煮	赤飯 / 味噌汁	金時豆	ごはん / 中華スープ	卵焼き	筍ごはん / すまし汁	うぐいす豆	ごはん / 味噌汁	蓮根と油揚げの和え物	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	キャベツと竹輪のおかか和え	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	ひじきのサラダ	さつま芋のマヨ和え	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	ひじきのサラダ	南瓜の甘煮	厚揚げの含め煮	ほうれん草のナムル
	茄子のトマト煮	筍ごはん / 中華スープ	うぐいす豆	ごはん / コンソメスープ	卵焼き	鶏ごはん / 味噌汁	海鮮シュウマイ	ごはん / すまし汁	ほうれん草のピーナツ和え	赤飯 / 味噌汁	金時豆	ごはん / 味噌汁
	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		あじのみそ焼き	
	きんぴらごぼう	大学芋	ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮	南瓜サラダ	なすの香味がけ	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	切干大根の煮物	肉団子煮
	肉焼売	ごはん / 味噌汁	白花豆	ごはん / 味噌汁	ほうれん草のバターソテー	ひじきごはん / コンソメスープ	ほうれん草の和え物	鶏ごはん / 味噌汁	さつま芋のレモン煮	ごはん / 中華スープ	南瓜の甘煮	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		牛肉コロツケ	
	薩摩揚げ炒り煮	さつま芋のマヨ和え	根菜の肉炒め	オクラの和え物	卵の花の和風サラダ	ほうれん草のごま和え	ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮	焼売の甘酢がけ	マカロニのトマト煮	根菜の肉炒め	ひじきのサラダ
	卵焼き	ごはん / コンソメスープ	白花豆	わかめごはん / 中華スープ	金時豆	ごはん / 味噌汁	プチケーキ	ごはん / 味噌汁	うぐいす豆	ごはん / すまし汁	さつま芋の甘露煮	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:201g	
	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)	
<div>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</div>												

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！






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



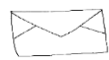
1階 プログラム						
  						
曜日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
午後プログラム	おみくじゲーム	だるま落とし	松ノ木ボウル	ピッチャー & キャッチャー	スリッパ飛ばし	モルック
松ノ木いきいきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17
午後プログラム	バランスボード	面白玉入れ	ゲートボール	おみくじゲーム	モルック	物送りゲーム
松ノ木いきいきクラブ	UNO／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 ／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 ／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	足でボン	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 ／麻雀	UNO／百人一首 ／折り紙

2階 プログラム						
   <p>明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願いいたします。 松ノ木ふれあいの家 職員一同</p>						
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 っ 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 っ 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 っ 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 っ 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。