



令和 8年 2月 松ノ木ふれあいの家 献立表



日付

日付	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6金)		7(土)	
	さばのにんにく醤油焼き		照り焼き風豆腐ハンバーグ		鰹のホワイトソース仕立て		豚カツ		さわらのバター醤油焼き		鶏肉の西京漬け焼き	
	ひじきの煮物	肉団子の甘酢あん	きんぴらごぼう	マカロニサラダ	肉団子煮	ひじきのサラダ	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	ひじきのサラダ	南瓜の甘煮
	りんごのコンポート	赤飯 / 味噌汁	金時豆	ごはん / すまし汁	茄子のトマト煮	ごはん / 中華スープ	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	五目釜飯 / 味噌汁	ほうれん草のピーナツ和え	ごはん / コンソメスープ
	エネルギー:335kcal タンパク:20.2g 食塩相:2.8g		エネルギー:312kcal タンパク:12.0g 食塩相:2.5g		エネルギー:307kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.8g		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:287kcal タンパク:20.2g 食塩相:2.5g	
日付	小倉あんパイ		節分和菓子		バターケーキ		黒糖饅頭		オレンジケーキ		たいやき	
	9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)	
	親子煮		さわらの蒲焼風		ハッシュドポーク		鮭の味噌漬け焼き		デミグラスハンバーグ		白身魚の甘酢あんかけ	
	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	スパゲティサラダ	ほうれん草のバターソテー	切干大根の煮物	さつま芋のマヨ和え	マカロニサラダ	ピーマンのガーリックソテー	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え
	うぐいす豆	ごはん / 中華スープ	蓮根と油揚げの和え物	鶏ごはん / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / コンソメスープ	卵焼き	わかめごはん / すまし汁	りんごのコンポート	ごはん / 味噌汁	大学芋	赤飯 / 味噌汁
	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		エネルギー:399kcal タンパク:12.3g 食塩相:1.7g		エネルギー:290kcal タンパク:17.8g 食塩相:2.1g		エネルギー:310kcal タンパク:11.8g 食塩相:2.5g		エネルギー:297kcal タンパク:18.3g 食塩相:2.3g	
日付	チョコパウンドケーキ		もみじ饅頭		あんずケーキ		どらやき		マロンあんパイ		黒糖ケーキ	
	16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)	
	めばるの塩焼き		タンドリーチキン		鰹の粕漬け		豚肉塩だれ		豚肉となすのみそ炒め		赤魚のアクアパッツァ	
	きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	根菜の肉炒め	ブロッコリーのカニサラダ	卵の花煮	いんげんの胡麻和え	切干大根の煮物	菜の花のおかか和え	ポテトサラダ	春雨のソテー
	オクラのごま和え	ひじきごはん / 味噌汁	うぐいす豆	ごはん / コンソメスープ	大学芋	五目釜飯 / 味噌汁	白花豆	ごはん / すまし汁	りんごのコンポート	ごはん / 中華スープ	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁
	エネルギー:280kcal タンパク:15.6g 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:282kcal タンパク:18.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:361kcal タンパク:13.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:350kcal タンパク:12.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:280kcal タンパク:13.5g 食塩相:1.6g	
日付	★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	
	23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)	
	厚揚げのにんにく醤油炒め		鮭のちゃんちゃん焼き		チキンのデミグラスソース		かれいの煮つけ		サバの塩焼き		麻婆豆腐	
	きんぴらごぼう	大学芋	ひじきの煮物	春雨のマヨ和え	ポテトサラダ	マカロニのトマト煮	卵の花の和風サラダ	洋風お浸し	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
	肉焼売	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	ブチケーキ	ごはん / すまし汁	オクラのごま和え	ごはん / 味噌汁	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:345kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.7g		エネルギー:327kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:283kcal タンパク:19.7g 食塩相:1.6g		エネルギー:280kcal タンパク:17.2g 食塩相:2.5g		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	
	バウムクーヘン		シュークリーム		レモンケーキ		カスタードワッフル		シベリア(羊羹カステラ)		ミルクケーキ	

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！



1月22日は、今年最初のお茶会「初釜」を開催いたしました。大勢の利用者にご参加頂き、最初に、茶道の魅力を解説。その後皆さんでお茶を立てました。おやつには和菓子をお出しして楽しい時間を過ごされました。【お茶会】は今後も行います。ぜひご参加ください！

🌿 令和8年 2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
	2	3	4	5	6	7
午後プログラム	モルック	鬼退治ゲーム	銭形平次ゲーム	松ノ木ボウル	ピッチャー&キャッチャー	スリッパ飛ばし
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
	9	10	11	12	13	14
午後プログラム	物送りゲーム	バランスボード	面白玉入れ	ゲートボール	カーリングでボーリング	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
	16	17	18	19	20	21
午後プログラム	季節の収穫ゲーム	モルック	バランスボード	銭形平次ゲーム	物送りゲーム	松ノ木ボウル
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
	23	24	25	26	27	28
午後プログラム	バランスボード	カーリング	ゲートボール	足でポン	モルック	季節の収穫ゲーム
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

2階 プログラム						
  						
曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
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
	9	10	11	12	13	14
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
	16	17	18	19	20	21
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
	23	24	25	26	27	28
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15分と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分～15時)、UNO、百人一首(13時15分～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。

2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！

- ・2月の理美容の日程です。2月14日(土)、2月20日(金) 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。
- ・2月4日(水)、2月27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。
- ・2月の土曜日は第3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。(14日、21日、28日 いずれも13時から)お気軽にお問い合わせください。
- ・2月13日(金)、2月20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。
- ・2月3日(火) 10時半から、もりのなかま保育園様との交流会を実施します。

松ノ木ふれあいの家 お問い合わせ先はこちら → ☎03-3318-2660