

# 令和8年 2月 松ノ木ふれあいの家 献立表

日付	    					
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
日付	さばのにんにく醤油焼き	照り焼き風豆腐ハンバーグ	鰯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
	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
	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	ハツシドポーク	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	ほうれん草のバーネー
	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	チーズケーキ	ごはん / コンソメスープ
	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	鮭の粕漬け	豚肉塩だれ	豚肉となすのみそ炒め	赤魚のアクアパッツア
	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	プロッコリーのカニサラダ
	オクラのこま和え	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
	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
	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	チーズケーキ	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: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
	パウムクーヘン	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
<p>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】</p> <p>※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</p>						

## 松ノ木ふれあい ほのぼのの写真



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！



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	まつたりほつこりタイム					
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	まつたりほつこりタイム					
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	まつたりほつこりタイム					
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	まつたりほつこりタイム					

◎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



いば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。