

2025年

5 月 予定表



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				聖心学園幼稚園 交流会	ご長寿応援プログラム	
午後				こいのぼり ポール倒し	茶摘み ゲーム	こいのぼり 輪投げ
	5	6	7	8	9	10
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	こいのぼり 釣りゲーム	サッカー	テリー中島さん コンサート	アモーレ会	ボーリング	ハート 釣りゲーム
	12	13	14	15	16	17
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ふれあい美容室 どきどき キャップ	豆さわぎ	射的	〇〇リレー	※書道クラブ 〇〇ゲーム	一網打尽 ゲーム
	19	20	21	22	23	24
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	コロコロ ビンゴ	フラダンス	絵手紙 〇〇ゲーム	ナイス バウンド	ピンポン カップイン	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	26	27	28	29	30	31
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	コロコロ ポンゲーム	的ぬき	スヌーピーおじさん と歌おう！ 	ボッチャ ゲーム	はるかかなた 玉入れ	ひしゃくで ゲット

【ご長寿応援プログラムとは・・・】

「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

< 菖蒲湯のご案内 >

1日(木)～7日(水)に実施します。



【ふれあい美容室】

12日(月)



※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様をお願い】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。



ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

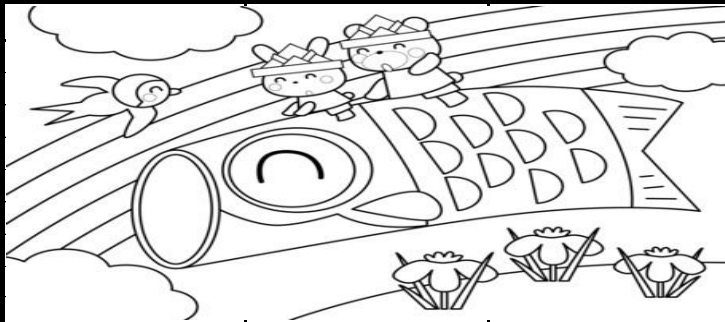
来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンス
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800

2025年 5 月 和田ふれあいの家献立表



			1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
			赤魚の生姜煮	さわらのバター醤油焼き	キーマカレー
			卵の花煮	ぜんまいの煮物	ほうれん草とウィンナーのソテー
			スパゲッティサラダ	キャベツのおかか和え	かぼちゃサラダ
			肉焼売	さつまいもの甘煮	プチケーキ
			ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ
			バナナくん	和菓子アラカルト	しあわせ饅頭
			1人分 - :302kcal	1人分 - :291kcal	1人分 - :373kcal
			ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :20.8g 食塩相:2.7g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :16.6g 食塩相:1.7g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :15.8g 食塩相:2.7g
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
レモン香るチキンソテー	サバの味噌煮	ハッシュドボーク	肉じゃが	かれいのから揚げ	めばるの照り焼き
なすのトマト和え	ぜんまいの煮物	スパゲッティサラダ	小松菜としらすの和え物	卵の花煮	きんぴらごぼう
キャベツとベーコンのソテー	ジャーマンポテト	ほうれん草のバターソテー	さつま揚げとピーマンのソテー	オクラの和え物	春雨サラダ
かぼちゃのサラダ	ほうれん草のごま和え	プチケーキ	南瓜の甘煮	大学芋	うぐいす豆
ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ	ごはん 味噌汁	赤飯 味噌汁	赤飯 味噌汁
たい焼き	きんつば	カステラ	マロンあんパイ	あんずケーキ	バームクーヘン
1人分 - :295kcal	1人分 - :338kcal	1人分 - :399kcal	1人分 - :312kcal	1人分 - :302kcal	1人分 - :310kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :18.4g 食塩相:2.3g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :17.6g 食塩相:2.8g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :12.3g 食塩相:1.7g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :12.3g 食塩相:1.7g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :16.4g 食塩相:2.3g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :19.2g 食塩相:1.8g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
ホキの和風ソース	チキンのクリームソース	さわらの幽庵焼き	豚肉となすのみそ炒め	回鍋肉	鱈の粕漬け
ひじきの煮物	かぼちゃのサラダ	ひじきのサラダ	切干大根の煮物	蓮根の炒り煮	根菜の肉炒め
さつま芋のマヨ和え	マカロニのトマト煮	南瓜の甘煮	菜の花のおかか和え	春雨サラダ	ブロッコリーのカニサラダ
卵焼き	ほうれん草と桜えびのお浸し	ほうれん草のピーナツ和え	りんごのコンポート	海鮮シュウマイ	大学芋
ごはん すまし汁	ごはん コンソメスープ	五目釜飯 味噌汁	五目釜飯 味噌汁	ごはん 中華スープ	ごはん 味噌汁
ドーナツ	クリームどら焼き	今川焼	レモンケーキ	小倉あんパイ	いちごシュークリーム
1人分 - :301kcal	1人分 - :280kcal	1人分 - :306kcal	1人分 - :350kcal	1人分 - :380kcal	1人分 - :282kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :17.3g 食塩相:2.2g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :19.5g 食塩相:2.1g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :16.1g 食塩相:1.7g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :12.2g 食塩相:2.5g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :12.1g 食塩相:2.5g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :18.6g 食塩相:2.3g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
豚肉のサムジャン炒め	かれいの煮付け	鮭のちゃんちゃん焼き	さわらの西京焼き	チキンのトマトソース煮込み	チキンのデミグラスソース
春雨サラダ	卵の花の和風サラダ	ひじきの煮物	がんもの煮物	南瓜サラダ	ポテトサラダ
ほうれん草と桜えびの和え物	洋風お浸し	春雨のマヨ和え	ひじきのサラダ	なすの香味がけ	マカロニのトマト煮
さつま芋のレモン煮	オクラのごま和え	うぐいす豆	れんこんと竹輪の炒り煮	ほうれん草のバターソテー	プチケーキ
ごはん 中華スープ	ゆかりご飯 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん すまし汁	ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ
あずきワッフル	クレープ	アラカルトおやつ	蒸しケーキ	カスタードワッフル	抹茶まんじゅう
1人分 - :377kcal	1人分 - :280kcal	1人分 - :327kcal	1人分 - :311kcal	1人分 - :282kcal	1人分 - :283kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :11.7g 食塩相:2.1g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :17.2g 食塩相:2.5g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :19.2g 食塩相:2.5g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :19.0g 食塩相:2.5g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :18.4g 食塩相:1.8g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :19.7g 食塩相:1.6g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
おさかなパーク	牛肉コロッケ	チキンのハーブ焼き	鱈の唐揚げトマトソース	鯖のつけ焼き	豚肉のスタミナ炒め
焼売の甘酢がけ	根菜の肉炒め	なすのトマト煮	洋風卵あんかけ	ひじきの煮物	厚揚げの煮物
マカロニのトマト煮	ひじきのサラダ	マカロニサラダ	春雨ソテー	さつま芋のマヨ和え	いんげんのごま和え
うぐいす豆	さつま芋の甘露煮	大学芋	ポテトサラダ	肉焼売	まんじゅう
わかめご飯 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん すまし汁	ごはん 味噌汁
プリン	ロールケーキ	薄皮まんじゅう	くず餅風デザート	クレープ	ドームケーキ
1人分 - :400kcal	1人分 - :377kcal	1人分 - :310kcal	1人分 - :286kcal	1人分 - :387kcal	1人分 - :362kcal
ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :13.7g 食塩相:2.3g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :11.5g 食塩相:2.1g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :18.5g 食塩相:2.0g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :14.5g 食塩相:1.9g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :20.8g 食塩相:2.7g	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ :12.4g 食塩相:2.2g

ご飯・汁物のカロリー・塩分表

	エネルギー	たんぱく質	塩分
ご飯	215kcal	3.7g	-
味噌汁	22kcal	1g	0.5g
すまし汁	9kcal	0.3g	0.7g
コンソメスープ	16kcal	0.4g	0.8g
中華スープ	12kcal	0.4g	1.2g

*献立表示にはご飯、汁物のエネルギー、たんぱく質、塩分は含まれておりませんので上記の表を参考にして下さい。

*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。