



令和8年 4月 松ノ木ふれあいの家 献立表



日付	1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
日付	鮭のちゃんちゃん焼き		チキントマトソース		かれのいの煮つけ		豚肉のサムジャン炒め					
	ひじきの煮物	春雨のマヨ和え	南瓜サラダ	なすの香味がけ	卵の花の和風サラダ	洋風お浸し	春雨サラダ	ほうれん草と桜エビの和え物				
	ほうれん草の和え物	赤飯 / 味噌汁	ほうれん草のバターソテー	ごはん / コンソメスープ	オクラのごま和え	五目御飯 / 味噌汁	さつま芋のレモン煮	ごはん / 中華スープ				
	エネルギー:327kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:282kcal タンパク:18.4g 食塩相:1.8g		エネルギー:280kcal タンパク:17.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:377kcal タンパク:11.7g 食塩相:2.1g					
日付	6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
	肉団子のケチャップ煮		サーモンフライ		バジルチキン		あじの梅煮		牛肉コロッケ		サバの漬け焼き	
	根菜の肉炒め	オクラの和え物	薩摩揚げ炒り煮	さつま芋のマヨ和え	ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮	卵の花の和風サラダ	ほうれん草のごま和え	根菜の肉炒め	ひじきのサラダ	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え
	白花豆	ごはん / すまし汁	卵焼き	筍ごはん / 味噌汁	プチケーキ	ごはん / 中華スープ	金時豆	わかめごはん / 味噌汁	さつま芋の甘露煮	ごはん / コンソメスープ	肉焼売	ひじきごはん / 味噌汁
日付	13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
	さばのにんにく醤油焼き		豚肉の味噌炒め		あじの照り焼き		豚カツ		めばるの和風あん		すき焼き風	
	ひじきの煮物	肉団子の甘酢あん	切干大根の煮物	オクラの和え物	じゃが芋ときのこのソテー	マカロニのトマト煮	厚揚げのそぼろ煮	ポテトサラダ	なすの味噌炒め	肉団子煮	ごぼうサラダ	小松菜の和え物
	りんごのコンポート	赤飯 / 味噌汁	大学芋	ごはん / すまし汁	卵焼き	ごはん / 味噌汁	ほうれん草のおかか和え	ごはん / すまし汁	大学芋	鶏ごはん / 味噌汁	うぐいす豆	ごはん / 中華スープ
日付	20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
	肉じゃが		さわらのバター醤油焼き		ハッシュドポーク		鮭の味噌漬焼き		デミグラスハンバーグ		白身魚の甘酢あんかけ	
	小松菜とシラスの和え物	薩摩揚げとピーマンのソテー	ぜんまいの煮物	キャベツのおかか和え	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
	南瓜の甘煮	ごはん / 味噌汁	さつま芋の甘露煮	鶏ごはん / コンソメスープ	プチケーキ	ごはん / 味噌汁	卵焼き	五目釜飯 / 味噌汁	りんごのコンポート	ごはん / 味噌汁	大学芋	筍ごはん / コンソメスープ
日付	27(月)		28(火)		29(水)		30(木)					
	めばるの塩焼き		鶏肉の油淋ソース		鱈の粕漬		豚肉塩だれ					
	きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え	茄子の中華風みそ炒め	ほうれん草のナムル	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				
	オクラのごま和え	鶏ごはん / すまし汁	卵焼き	ごはん / 中華スープ	大学芋	ごはん / 味噌汁	白花豆	ひじきごはん / すまし汁				
チョコワッフル		シュークリーム		ドーナツ		いちごパイ						

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・塩分量はこ

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！



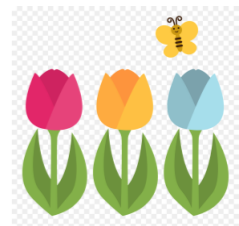
毎週土曜日には、サタデープロジェクトとして折り紙教室を開催しています。「簡単そうに見えて中々難しい」と、ご利用者同士お話ししながら、笑顔で集中して楽しまれています。【折り紙教室】は、4月も開催します。ぜひご参加ください！

🌿 令和8年 4月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表 🌿

1階 プログラム						
曜日						
	水	木	金	土		
	1	2	3	4		
午後プログラム	モルック	物送りゲーム	銭形平次ゲーム	松ノ木ボウル		
松ノ木いきいきクラブ	UNO/百人一首/麻雀	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
	6	7	8	9	10	11
午後プログラム	ピッチャー&キャッチャー	モルック	物送りゲーム	バランスボード	面白玉入れ	ゲートボール
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
	13	14	15	16	17	18
午後プログラム	カーリングでボーリング	松ノ木ボウル	春の収穫ゲーム	モルック	バランスボード	銭形平次ゲーム
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
	20	21	22	23	24	25
午後プログラム	物送りゲーム	春の収穫ゲーム	バランスボード	カーリング	モルック	足でポン
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		
	27	28	29	30		
午後プログラム	モルック	輪投げ	銭形平次ゲーム	出た目でポン		
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		



2階 プログラム						
曜日						
	水	木	金	土		
	1	2	3	4		
機能訓練	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
	6	7	8	9	10	11
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
	13	14	15	16	17	18
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
	20	21	22	23	24	25
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		
	27	28	29	30		
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		
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。

4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!

- ・4月の理美容の日程です。4月15日(水)、4月16日(木) 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。
- ・4月16日(木)、4月24日(金) 13時15分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。
- ・4月の土曜日もサタデープロジェクトを実施します。折り紙教室を開催し、完成した作品はお持ち帰りいただきます。(11日、18日 いずれも13時15分から) お気軽にお問い合わせください。
- ・4月10日(金)、4月17日(金) 13時15分から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。
- ・4月14日(火) バーチャルツアーを実施します。今回は山梨県ハイジの村から生中継をし、施設内で旅行気分を味わう企画です。お気軽にお問い合わせください。
- ・4月22日(水) 春のお茶会を実施いたします。お抹茶を点ててお茶菓子をいただきます。茶道道具はご用意しております。