

令和8年 5月 松ノ木ふれあいの家 献立表

日付					1(金)	2(土)
					さわらの幽庵焼き	チキンクリームソース
					ひじきのサラダ	南瓜の甘煮
					ほうれん草のピーナツ和え	ごはん / 味噌汁
					エネルギー:306kcal タンパク:16.1g 食塩相:1.7g	エネルギー:280kcal タンパク:19.5g 食塩相:2.1g
					たいやき	ドーナツ
日付	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
	豚肉のサムジャン炒め	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	豚肉と厚揚げのネギ塩炒め	サバの塩焼き
	春雨サラダ	ほうれん草と桜エビの和え物	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
	さつま芋のレモン煮	ごはん / 中華スープ	ほうれん草の和え物	赤飯 / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / コンソメスープ
	エネルギー:377kcal タンパク:11.7g 食塩相:2.1g	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:337kcal タンパク:12.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相:2.0g
	コイコイおやき	こどもの日デザート	宝船おやき	ミルクケーキ	もみじ饅頭	レモンケーキ
日付	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
	おさかなバーグ	牛肉コロッケ	サバの漬け焼き	豚肉のスタミナ炒め	さわらの塩焼き	肉団子のケチャップ煮
	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	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え
	うぐいす豆	ひじきごはん / コンソメスープ	さつま芋の甘露煮	ごはん / すまし汁	肉焼売	筍ごはん / 味噌汁
	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:11.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:287kcal タンパク:17.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g
	バターケーキ	黒糖饅頭	あんずケーキ	どらやき	オレンジケーキ	黒糖ケーキ
日付	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
	鶏肉の西京漬け焼き	めばるの和風あん	豚カツ	さわらのバター醤油焼き	豚肉の味噌炒め	あじの照り焼き
	ひじきのサラダ	南瓜の甘煮	なすの味噌炒め	肉団子煮	厚揚げのそぼろ煮	ポテトサラダ
	ほうれん草のピーナツ和え	ごはん / 味噌汁	大学芋	五目釜飯 / 中華スープ	ほうれん草のおかか和え	ごはん / 味噌汁
	エネルギー:287kcal タンパク:20.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:294kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.6g	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:367kcal タンパク:23.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:280kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.6g
	★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	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
	鮭の味噌漬け焼き	肉じゃが	白身魚の甘酢あんかけ	ハツシュドポーク	鯖の味噌煮	親子煮
	切干大根の煮物	さつま芋のマヨ和え	小松菜とシラスの和え物	薩摩揚げとピーマンのソテー	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え
	卵焼き	筍ごはん / 味噌煮	南瓜の甘煮	ごはん / 味噌汁	大学芋	鶏ごはん / 中華スープ
	エネルギー:290kcal タンパク:17.8g 食塩相:2.1g	エネルギー:312kcal タンパク:11.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:297kcal タンパク:18.3g 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:338kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:302kcal タンパク:20.8g 食塩相:2.8g
	羊羹カステラ	カスタードワッフル	小倉あんパイ	ハウムクーヘン	マロンあんパイ	シュークリーム
ごはん【エネルギー:215kcal、タンパク質3.7g、塩分0.5g】 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！

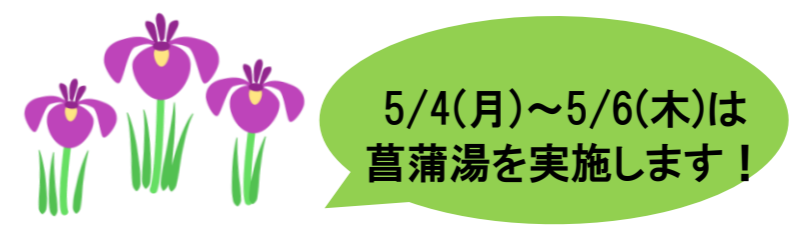


← 臨床美術はこのように感じで行なわれています。

毎回テーマは変わりますが、見たり触ったりなど全身の感覚を使い、皆さんと一緒に楽しみながら作品を作る活動となっています。

🌿 令和8年 5月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表 🌿

1階 プログラム						
曜日					金	土
					1	2
午後プログラム					モルック	銭形平次ゲーム
松ノ木いきいきクラブ					UNO/百人一首/麻雀	UNO/百人一首/折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9
午後プログラム	バランスボード	物送りゲーム	ゲートボール	出た目でポン	面白玉入れ	ピッチャー&キャッチャー
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
	11	12	13	14	15	16
午後プログラム	銭形平次ゲーム	旅介ツアー	足でポン	面白玉入れ	松ノ木ボウル	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	UNO/百人一首/麻雀	UNO/百人一首/折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23
午後プログラム	松ノ木ボウル	面白玉入れ	カーリングでボウリング	ピッチャー&キャッチャー	物送りゲーム	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	金	土
	25	26	27	28	29	30
午後プログラム	カーリングでボウリング	モルック	バランスボード	ゲートボール	銭形平次ゲーム	輪投げ
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/麻雀

2階 プログラム						
曜日					金	土
					1	2
機能訓練					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
	4	5	6	7	8	9
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
	11	12	13	14	15	16
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
	18	19	20	21	22	23
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
	25	26	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	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。

5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!

- ・5月の理美容の日程です。5月22日(金)、5月23日(土) 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。
- ・5月20日(水)、5月29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。
- ・5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。(9日、16日、23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。
- ・5月8日(金)、5月15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。
- ・5月12日(火) バーチャルツアーを実施します。今回は湘南 江の島の人気スポットから生中継をし、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。
- ・5月の書道教室の予定です。5月から木曜日にも実施いたします。(月曜:11日、18日、25日 木曜:7日、21日) 書道物品はすべて松ノ木で用意しております。