



# 令和8年 6月 松ノ木ふれあいの家 献立表



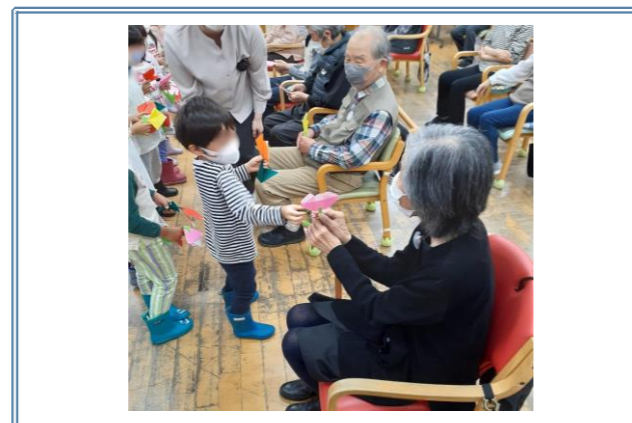
日付	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
	鶏肉の油淋ソース	カニの中華炒め	豚肉となすのみそ炒め	鱈の粕漬け	豚肉のブルコギ	めばるの塩焼き
	茄子の中華風みそ炒め ほうれん草のナムル	厚揚げの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え	切干大根の煮物 菜の花のおかか和え	根菜の肉炒め フロッコリーのカニサラダ	マカロニサラダ ほうれん草のごま和え	きんぴらごぼう さつま芋のマヨ和え
	卵焼き ごはん / 味噌汁	茄子のトマト煮 五目釜飯 / 中華スープ	りんごのコンポート ごはん / 味噌汁	大学芋 赤飯 / すまし汁	肉焼売 ごはん / コンソメスープ	オクラのごま和え 筍ごはん / 味噌汁
	エネルギー:340kcal タンパク:19.4g 食塩相:2.8g	エネルギー:282kcal タンパク:12.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:350kcal タンパク:12.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:282kcal タンパク:18.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:409kcal タンパク:13.7g 食塩相:4.0g	エネルギー:280kcal タンパク:15.6g 食塩相:2.6g
	チョコパウンドケーキ	もみじ饅頭	レモンケーキ	福栗饅頭	バターケーキ	どらやき
日付	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
	サバの塩焼き	麻婆豆腐	鮭のちゃんちゃん焼き	チキントマトソース	さわらの西京焼き	豚肉のサムジャン炒め
	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	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	がんもの煮物 ひじきのサラダ	春雨サラダ ほうれん草と桜エビの和え物
	白花豆 鶏ごはん / 味噌汁	肉焼売 ごはん / すまし汁	ほうれん草の和え物 ひじきごはん / 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	蓮根と竹輪の炒り煮 筍ごはん / すまし汁	さつま芋のレモン煮 ごはん / 中華スープ
	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	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:316kcal タンパク:16.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:377kcal タンパク:11.7g 食塩相:2.1g
	黒糖まんじゅう	あんずケーキ	マロンあんパイ	オレンジケーキ	黒糖ケーキ	北海道産メロンのバームクーヘン
日付	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
	豚肉の生姜焼き	サーモンフライ	バジルチキン	あじの梅煮	牛肉コロッケ	さわらの塩焼き
	きんぴらごぼう 小松菜のお浸し	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	切干大根の煮物 南瓜のマヨ和え
	大学芋 赤飯 / すまし汁	卵焼き ひじきごはん / 味噌汁	ブチケーキ ごはん / 中華スープ	金時豆 五目釜飯 / 味噌汁	さつま芋の甘露煮 ごはん / コンソメスープ	卵焼き 鶏ごはん / 味噌汁
	エネルギー:329kcal タンパク:15.5g 食塩相:2.0g	エネルギー:321kcal タンパク:11.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:307kcal タンパク:18.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:287kcal タンパク:18.0g 食塩相:2.7g	エネルギー:377kcal タンパク:11.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:287kcal タンパク:17.3g 食塩相:1.7g
	★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
日付	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
	さばのにんにく醤油焼き	豚肉の味噌炒め	鱈のホワイトソース仕立て	豚カツ	さわらの蒲焼風	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	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	なすそぼろ じゃが芋のカレー炒め	ごぼうサラダ 小松菜の和え物
	りんごのコンポート ごはん / 味噌汁	大学芋 ごはん / コンソメスープ	茄子のトマト煮 五目釜飯 / 味噌汁	ほうれん草のおかか和え 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	うぐいす豆 ごはん / すまし汁
	エネルギー:335kcal タンパク:20.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:367kcal タンパク:23.4g 食塩相:2.2g	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:283kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.3g	エネルギー:352kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.6g
	小倉あんぱい	バームクーヘン	横綱まんじゅう	シュークリーム	たいやき	カスタードワッフル
日付	29(月)	30(火)				
	肉じゃが	めばるの和風あん				
	小松菜とシラスの和え物 薩摩揚げとピーマンのソテー	なすの味噌炒め 肉団子煮				
	南瓜の甘煮 ごはん / 中華スープ	大学芋 鶏ごはん / 味噌汁				
	エネルギー:312kcal タンパク:11.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:294kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.6g				
	おかしなバナナ白あん入り	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・塩分量はご飯に含まれません。

## 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！




5月1日  
 もりのなかま保育園様と  
 こどもの日交流会を実施しました。  
 園児からチューリップの折り紙をもらい、  
 ご利用者からは素敵な笑顔が  
 見られました！



# 令和8年 6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
	1	2	3	4	5	6
午後プログラム	ゲートボール	バランスボード	物送りゲーム	モルック	面白玉入れ	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/習字	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13
午後プログラム	カーリングで ボーリング	出た目でポン	輪投げ	松ノ木ボウル	ピッチャー& キャッチャー	足でポン
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 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
	15	16	17	18	19	20
午後プログラム	バランスボード	物送りゲーム	面白玉入れ	出た目でポン	旅介ツアー	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/習字	UNO/百人一首 麻雀	UNO/百人一首 折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27
午後プログラム	モルック	足でポン	松ノ木ボウル	カーリングで ボーリング	バランスボード	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				
	29	30				
午後プログラム	輪投げ	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 麻雀				

2階 プログラム						
曜日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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
	8	9	10	11	12	13
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
	15	16	17	18	19	20
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
	22	23	24	25	26	27
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				
	29	30				
機能訓練	リズムでシャン!	いきいき スマイル教室				
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。

## 6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!

- ・6月の理美容の日程です。6月22日(月)、6月23日(火) 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。
- ・6月18日(木)、6月26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。
- ・6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。(13日、20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。
- ・6月5日(金)、6月12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。
- ・6月19日(金) バーチャルツアーを実施します。今回は千葉県本土寺から生中継をし、歴史ある境内の情緒とアジサイを鑑賞します。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。
- ・6月の書道教室の予定です。5月から木曜日にも実施しています。(月曜:1日、15日、22日 木曜:4日、18日) 書道物品はすべて松ノ木で用意しております。