

令和8年 7月 松ノ木ふれあいの家 献立表

日付			1(水)		2(木)		3(金)		4(土)		
			レモン香るチキンソテー		鮭の味噌漬け焼き		ハンバーグデミグラスソース仕立て		めばるの照り焼き		
			なすのトマト和え	キャベツとベーコンのソテー	切干大根の煮物	卵焼き	マカロニサラダ	ビーマンのガーリックソテー	きんぴらごぼう	春雨サラダ	
			南瓜のサラダ	ごはん / すまし汁	さつまいものマヨ和え	五目釜飯 / 味噌汁	りんごのコンポート	ごはん / 中華スープ	うぐいす豆	赤飯 / 味噌汁	
エネルギー:295kcal タンパク:18.4g 食塩相:2.9g		エネルギー:295kcal タンパク:17.5g 食塩相:3.0g		エネルギー:310kcal タンパク:11.8g 食塩相:4.2g		エネルギー:310kcal タンパク:19.2g 食塩相:3.2g					
日付	6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		
	めばるの塩焼き		鶏肉の油淋ソース		鱈の粕漬け		回鍋肉		赤魚のアクアパッツァ		
	きんぴらごぼう	さつまいものマヨ和え	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	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	ポテトサラダ	春雨のソテー	
	オクラのごま和え	ひじきごはん / 味噌汁	卵焼き	ごはん / コンソメスープ	大学芋	筍ごはん / 味噌汁	海鮮シュウマイ	ごはん / すまし汁	プチケーキ	五目御飯 / 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:340kcal タンパク:19.4g 食塩相:2.8g		エネルギー:282kcal タンパク:18.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:380kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.5g		エネルギー:280kcal タンパク:13.5g 食塩相:1.6g		エネルギー:280kcal タンパク:19.5g 食塩相:2.1g	
日付	13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		
	鶏のから揚げ		鮭のちゃんちゃん焼き		チキントマトソース		かれいの煮つけ		豚肉と厚揚げのネギ塩炒め		
	切り干し大根の煮物	オクラのおかか和え	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	きんぴらごぼう	ほうれん草の和え物	
	ポテトサラダ	ごはん / コンソメスープ	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 / 中華スープ	オクラのごま和え	ひじきごはん / 味噌汁	金時豆	ごはん / すまし汁	
エネルギー:327kcal タンパク:19.2g 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: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:6.3g		エネルギー:305kcal タンパク:18.4g 食塩相:2.8g	
日付	★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		
	20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		
	おさかなバーグ		豚肉の生姜焼き		鱈の唐揚げトマトソース		豚肉のスタミナ炒め		さわらの塩焼き		
	焼売の甘酢がけ	マカロニのトマト煮	きんぴらごぼう	小松菜のお浸し	洋風卵あんかけ	春雨ソテー	厚揚げの煮物	いんげんの胡麻和え	切干大根の煮物	南瓜のマヨ和え	
うぐいす豆	筍ごはん / 味噌汁	大学芋	ごはん / すまし汁	ポテトサラダ	鶏ごはん / 味噌汁	プチケーキ	ごはん / 中華スープ	卵焼き	ひじきごはん / 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:329kcal タンパク:15.5g 食塩相:2.0g		エネルギー:287kcal タンパク:14.5g 食塩相:2.4g		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:316kcal タンパク:11.5g 食塩相:4.7g	
日付	27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)		
	鶏肉の西京漬け焼き		めばるの和風あん		肉団子の照り煮		さわらのバター醤油焼き		照り焼き風豆腐ハンバーグ		
	ひじきのサラダ	南瓜の甘煮	なすの味噌炒め	肉団子煮	きんぴらごぼう	ほうれん草のごま和え	ぜんまいの煮物	キャベツのおかか和え	きんぴらごぼう	マカロニサラダ	
	ほうれん草のピーナツ和え	ごはん / すまし汁	大学芋	五目御飯 / 味噌汁	金時豆	ごはん / 中華スープ	さつまいもの甘露煮	鶏ごはん / 味噌汁	金時豆	ごはん / コンソメスープ	
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:324kcal タンパク:12.8g 食塩相:2.8g		エネルギー:291kcal タンパク:16.6g 食塩相:1.7g		エネルギー:312kcal タンパク:12.0g 食塩相:2.5g			
どらやき		福小槌おやき		羊羹カステラ		紅茶ケーキ		厚切り抹茶パウム			

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！



6/19(金)には  
 長谷山 本土寺から生中継をし、  
 バーチャルツアーを楽しみました！  
 見ごろのアジサイを鑑賞しながら  
 クイズや体操にも取り組み、  
 温かな時間が流れました



# 令和8年 7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	
	1		2		3	
午後プログラム	足でポン		バランスボード		旅介ツアー	
松ノ木いきいきクラブ	UNO/百人一首/麻雀		UNO/百人一首/麻雀/習字		UNO/百人一首/麻雀	
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	松ノ木ボウル	銭形平次ゲーム	ゲートボール	物送りゲーム	出た目でポン
松ノ木いきいきクラブ	UNO/百人一首/麻雀	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	面白玉入れ	足でポン	夏の収穫ゲーム	ピッチャー&キャッチャー	輪投げ	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/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
	20	21	22	23	24	25
午後プログラム	銭形平次ゲーム	ピッチャー&キャッチャー	カーリングでボウリング	出た目でポン	面白玉入れ	物送りゲーム
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
	27	28	29	30	31	
午後プログラム	夏の収穫ゲーム	バランスボード	ゲートボール	輪投げ	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	

2階 プログラム						
曜日	水		木		金	
	1		2		3	
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!	
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	金	土
	27	28	29	30	31	
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!	
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。

## 7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!

- ・7月の理美容の日程です。7月15日(水)、7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。
- ・7月23日(木)、7月31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。
- ・7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。(18日、25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。
- ・7月22日(水) 初夏のお茶会を実施します。道具は松ノ木で用意しております。
- ・7月10日(金)、7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。
- ・7月3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。
- ・7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:6日、20日、27日 木曜:2日、16日) 書道物品はすべて松ノ木で用意しております。