



令和8年 8月 松ノ木ふれあいの家 献立表



令和8年 8月 松ノ木ふれあいの家 献立表												
日付	8月										1(土)	
											赤魚の生姜煮	
											卵の花煮	スパゲッティサラダ
											肉焼売	筍ごはん / すまし汁
											エネルギー:282kcal タンパク:18.7g 食塩相:3.8g	
											たいやき	
日付	3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)	
	鮭の味噌漬		豚キムチ		白身魚の甘酢あんかけ		ハツシドポーク		めばるの照り焼き		ハンバーグデミグラスソース仕立て	
	切干大根の煮物	卵焼き	ひじきの煮物	スパゲッティサラダ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え	スパゲティサラダ	ほうれん草のバターソテー	きんぴらごぼう	春雨サラダ	マカロニサラダ	ピーマンのガーリックソテー
	さつま芋のマヨ和え	赤飯 / 味噌汁	南瓜の甘煮	ごはん / 味噌汁	大学芋	五目釜飯 / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	うぐいす豆	鶏ごはん / 味噌汁	りんごのコンポート	ごはん / 味噌汁
	エネルギー:295kcal タンパク:17.5g 食塩相:3.0g		エネルギー:391kcal タンパク:13.2g 食塩相:5.2g		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:310kcal タンパク:19.2g 食塩相:3.2g		エネルギー:310kcal タンパク:11.8g 食塩相:4.2g	
日付	レモンケーキ		横綱饅頭		おかしなバナナ白あん入り		小倉あんぱい		マザードーナツ		マロンあんぱい	
	10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)	
	タンドリーチキン		カニの中華炒め		回鍋肉		鰯の粕漬		チキンのクリームソース		さわらの幽庵焼き	
	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	厚揚げの煮物	キャベツと竹輪のおかか和え	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	根菜の肉炒め	ブロッコリーのカニサラダ	南瓜サラダ	マカロニのトマト煮	ひじきのサラダ	南瓜の甘煮
	うぐいす豆	ごはん / すまし汁	茄子のトマト煮	鶏ごはん / 中華スープ	海鮮シュウマイ	ごはん / コンソメスープ	大学芋	赤飯 / すまし汁	ほうれん草と桜エビのお浸し	ごはん / 中華スープ	ほうれん草のピーナツ和え	ひじきごはん / コンソメスープ
	エネルギー:305kcal タンパク:23.0g 食塩相:1.8g		エネルギー:282kcal タンパク:12.7g 食塩相:2.6g		エネルギー:380kcal タンパク:12.1g 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:280kcal タンパク:19.5g 食塩相:2.1g		エネルギー:306kcal タンパク:16.1g 食塩相:1.7g	
日付	いろいろバームクーヘン		黒糖ケーキ		黒糖饅頭		あんずケーキ		チョコバウンドケーキ		紅茶ケーキ	
	17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)	
	麻婆豆腐		チキンのデミグラスソース		鮭のちゃんちゃん焼き		ハニーマスタードチキン		さわらの西京焼き		鶏のから揚げ	
	茄子の中華風みそ炒め	春雨のナムル	ポテトサラダ	マカロニのトマト煮	ひじきの煮物	春雨のマヨ和え	マカロニサラダ	なすのトマト煮	がんもの煮物	ひじきのサラダ	切り干し大根の煮物	オクラのおかか和え
	肉焼売	五目釜飯 / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	ほうれん草の和え物	ひじきごはん / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	蓮根と竹輪の炒り煮	筍ごはん / 味噌汁	ポテトサラダ	ごはん / 味噌汁
	エネルギー:346kcal タンパク:16.1g 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:327kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:296kcal タンパク:19.1g 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:327kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g	
	★生チョコケーキ		★ストロベリーケーキ		★あまおう苺ムース		★生チョコケーキ		★ストロベリーケーキ		★あまおう苺ムース	
	24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)	
	豚肉の生姜焼き		肉団子のケチャップ煮		バジルチキン		あじの梅煮		きのこトマトのハンバーグ		おさかなバーグ	
	きんぴらごぼう	小松菜のお浸し	根菜の肉炒め	オクラの和え物	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	ポテトサラダ	キャベツとベーコンのソテー	焼売の甘酢がけ	マカロニのトマト煮
	大学芋	ごはん / コンソメスープ	白花豆	ひじきごはん / すまし汁	ブチケーキ	ごはん / 中華スープ	金時豆	筍ごはん / コンソメスープ	りんごのコンポート	ごはん / すまし汁	うぐいす豆	鶏ごはん / 中華スープ
	エネルギー:329kcal タンパク:15.5g 食塩相:2.0g		エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g		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:316kcal タンパク:11.5g 食塩相:4.7g		エネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相:2.3g	
日付	紅葉饅頭		こしあん薄皮饅頭		抹茶あんずきケーキ		シュークリーム		福小槌おやき		アイスクリーム	
	31(月)											
	サバのにんにく醤油焼き											
	ひじきの煮物	肉団子の甘酢あん										
	りんごのコンポート	鶏ごはん / 味噌汁										
	エネルギー:335kcal タンパク:20.2g 食塩相:2.8g											
	アイスクリーム											
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。												

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！



7月18日、普段聴くことのできない二胡(にこ)の演奏を披露して頂きました。他にも体験・経験してみたいなどご要望がございましたら是非職員にお声かけ下さい。これからも皆様が楽しむ事ができる時間を作っていきたいと思ひます。お楽しみにしてて下さい。



令和8年 8月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表



1階 プログラム						
曜日						土
						1
午後 プログラム						輪投げ
松ノ木 いきいきクラブ						UNO／百人一首
曜日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
午後 プログラム	足でポン	バランスボード	松ノ木ボウル	カーリングで ボウリング	出た目でポン	夏の収穫ゲーム
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
曜日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15
午後 プログラム	ピッチャー＆ キャッチャー	出た目でポン	足でポン	物送りゲーム	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	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
曜日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22
午後 プログラム	夏の収穫ゲーム	銭形平次ゲーム	ゲートボール	輪投げ	ピッチャー＆ キャッチャー	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
	24 / 31	25	26	27	28	29
午後 プログラム	カーリングで ボウリング／納涼祭	モルック	バランスボード	銭形平次ゲーム	物送りゲーム	納涼祭
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

2階 プログラム						
曜日						土
						1
機能訓練						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
	3	4	5	6	7	8
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
	10	11	12	13	14	15
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
	17	18	19	20	21	22
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
	24 / 31	25	26	27	28	29
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					

◎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。

8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！

- ・8月の理美容の日程です。8月22日(土)、8月28日(金) 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。
- ・8月29日(土)、8月31(月) 松ノ木ふれあいの家 納涼祭を開催いたします。夏祭りを模したゲームや盆踊り、季節のお菓子で夏祭りを楽しみましょう！
- ・8月28(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。
- ・8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。(22日、29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。
- ・8月14日(金) 13時15分から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。
- ・8月の書道教室の予定です。月曜日と木曜日に実施しています。(月曜:3日、17日、24日 木曜:6日、20日) 書道物品はすべて松ノ木で用意しております。

松ノ木ふれあいの家 お問い合わせ先はこちら → ☎03-3318-2660