



令和8年 9月 松ノ木ふれあいの家 献立表



令和8年 9月 松ノ木ふれあいの家 献立表													
日付		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)			
		鶏のくわ焼き		鱈のホワイトソース仕立て		豚カツ		さわらのバター醤油焼き		キーマーカレー			
		がんもの含め煮	小松菜と竹輪の和え物	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	ぜんまいの煮物	キャベツのおかか和え	ほうれん草とウィンナーのソテー	南瓜サラダ		
		ポテトサラダ	赤飯 / 味噌汁	茄子のトマト煮	ごはん / 味噌汁	ほうれん草のおかか和え	ごはん / 中華スープ	さつま芋の甘露煮	五目釜飯 / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / コンソメスープ		
		エネルギー:306kcal タンパク:25.1g 食塩相:2.8g		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:291kcal タンパク:16.6g 食塩相:1.7g		エネルギー:373kcal タンパク:15.8g 食塩相:3.7g			
日付		おかしなバナナ白あん入り		たいやき		黒糖饅頭		あんずケーキ		北海道仕立ておいしいドーナツ			
		7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)	
		親子煮		さわらの蒲焼風		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	
		ポテトサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	なすそぼろ	じゃが芋のカレー炒め	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	ピーマンのガーリックソテー	きんぴらごぼう	春雨サラダ
		うぐいす豆	筍ごはん / 中華スープ	蓮根と油揚げの和え物	ごはん / 味噌汁	南瓜のサラダ	ごはん / すまし汁	さつま芋のマヨ和え	鶏ごはん / 味噌汁	りんごのコンポート	ごはん / コンソメスープ	うぐいす豆	ごはん / 味噌汁
日付		エネルギー:302kcal タンパク:20.8g 食塩相:2.8g		エネルギー:283kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.3g		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	
		ひとくちどら焼き		しあわせずんだ饅頭		黒糖ケーキ		しあわせケーキ		はちみつ入りドーナツ		にこにこ七福神人形焼	
		14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)		19(土)	
		めばるの塩焼き		タンドリーチキン		ホキの和風ソース		回鍋肉		赤魚のアクアパッツア		チキンのクリームソース	
		きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	ポテトサラダ	春雨ソテー	南瓜サラダ	マカロニのトマト煮
日付		オクラのごま和え	ごはん / 味噌汁	うぐいす豆	ごはん / すまし汁	卵焼き	赤飯 / 味噌汁	海鮮シュウマイ	ごはん / コンソメスープ	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	ほうれん草と桜エビのお浸し	五目釜飯 / 中華スープ
		エネルギー:280kcal タンパク:15.6g 食塩相:2.6g		エネルギー:305kcal タンパク:23.0g 食塩相:1.8g		エネルギー:296kcal タンパク:17.0g 食塩相:4.6g		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:2.3g		エネルギー:280kcal タンパク:19.5g 食塩相:2.1g	
		★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		★生チョコケーキ		★ストロベリーケーキ	
		21(月)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)		26(土)	
		敬老会 お祝い献立	鮭のちゃんちゃん焼き		チキンのデミグラスソース		さわらの西京焼き		麻婆豆腐		さばの塩焼き		
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	がんもの煮物	ひじきのサラダ	茄子の中華風みそ炒め	春雨のナムル	ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮			
ほうれん草の和え物	筍ごはん / 味噌汁		ブチケーキ	ごはん / コンソメスープ	蓮根と竹輪の炒り煮	ごはん / 味噌汁	肉焼売	ひじきごはん / 中華スープ	白花豆	ごはん / 味噌汁			
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:316kcal タンパク:16.0g 食塩相:2.3g		エネルギー:346kcal タンパク:16.1g 食塩相:2.5g		エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相:2.0g				
日付		敬老会 デザート		しあわせ饅頭ミニ紅白		寿おやき		りんごパイ		お月見おやき		しっとりはちみつケーキ	
		28(月)		29(火)		30(水)							
		おさかなバーグ		豚肉の生姜焼き		鱈のつけ焼き							
		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	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え						
		うぐいす豆	ごはん / 味噌汁	大学芋	ごはん / コンソメスープ	肉焼売	鶏ごはん / 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:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:3.9g									
こしあん薄皮饅頭		メープルケーキ		お楽しみメニュー									
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！

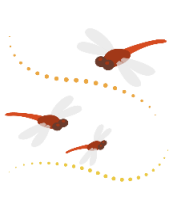


8月22日に折り紙教室を開催致しました。今回は、可愛い朱色のほおずきを作りました。これからも季節を感じられる企画をご用意しておりますので、是非ご参加をお待ちしております。



令和8年 9月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表



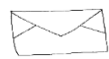
1階 プログラム						
曜日		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午後 プログラム		出た目でポン	ピッチャー& キャッチャー	バランスボード	ゲートボール	銭形平次ゲーム
松ノ木 いきいきクラブ		UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀／習字	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首
曜日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12
午後 プログラム	バランスボード	輪投げ	物送りゲーム	モルック	出た目でポン	面白玉入れ
松ノ木 いきいきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	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
	14	15	16	17	18	19
午後 プログラム	面白玉入れ	銭形平次ゲーム	輪投げ	足でポン	松ノ木ボウル	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	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
	21	22	23	24	25	26
午後 プログラム	足でポン	物送りゲーム	銭形平次ゲーム	ピッチャー& キャッチャー	面白玉入れ	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／習字	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／折り紙
曜日	月	火	水			
	28	29	30			
午後 プログラム	松ノ木ボウル	ゲートボール	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			

2階 プログラム						
曜日		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
機能訓練		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
	7	8	9	10	11	12
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
	14	15	16	17	18	19
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
	21	22	23	24	25	26
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			
	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！			
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。

9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！

- ・9月の理美容の日程です。9月21日(月)、9月22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。
- ・9月21日(月) 松ノ木ふれあいの家 敬老会を開催いたします。食事を外注し、特別食をお出ししますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
- ・9月10日(木)、9月11日(金) 東洋幼稚園との敬老会交流会を実施します。幼稚園生と一緒に歌って踊って交流をしましょう！
- ・9月24日(木) 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。
- ・9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。(19日、26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。
- ・9月4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。
- ・9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:7日、21日、28日 木曜:3日、17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