



令和8年 10月 松ノ木ふれあいの家 献立表



日付	   					1(木)		2(金)		3(土)		
						豚肉のスタミナ炒め		あじの梅煮		きのこトマトのハンバーグ		
						厚揚げの煮物	いんげんの胡麻和え	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	
						ブチケーキ	赤飯 / 味噌汁	金時豆	ごはん / すまし汁	りんごのコンポート	鶏ごはん / 味噌汁	
						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:18.0g 食塩相:2.7g		エネルギー:316kcal タンパク:11.5g 食塩相:4.7g		
日付						お楽しみメニュー		小倉あんぱい		しあわせケーキ		
	5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
	めばるの和風あん		鶏肉の西京漬焼き		肉団子の照り煮		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	
	なすの味噌炒め	肉団子煮	ひじきのサラダ	南瓜の甘煮	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	切干大根の煮物	オクラの和え物	じゃが芋ときのこのソテー	マカロニのトマト煮
	大学芋	五目釜飯 / コンソメスープ	ほうれん草のピーナツ和え	ごはん / 味噌汁	金時豆	ごはん / 中華スープ	さつま芋の甘露煮	ごはん / 味噌汁	大学芋	筍ごはん / 味噌汁	卵焼き	ごはん / すまし汁
日付	エネルギー:294kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.6g		エネルギー:287kcal タンパク:20.2g 食塩相:2.5g		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: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	
	七福神人形焼き		北海道仕立てふんわりケーキ		北海道仕立ておいしいドーナツ		黒糖ケーキ		クリームサンドカステラ		ずんだ饅頭	
	12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)	
	豚キムチ		鮭の味噌漬焼き		白身魚の甘酢あんかけ		ハッシュドポーク		めばるの照り焼き		レモン香るチキンソテー	
	ひじきの煮物	スパゲッティサラダ	切干大根の煮物	卵焼き	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	なすのトマト和え	キャベツとベーコンのソテー
日付	南瓜の甘煮	ごはん / 味噌汁	さつま芋のマヨ和え	鶏ごはん / 中華スープ	大学芋	ひじきごはん / 味噌汁	ブチケーキ	ごはん / すまし汁	うぐいす豆	赤飯 / コンソメスープ	南瓜のサラダ	ごはん / 味噌汁
	エネルギー:391kcal タンパク:13.2g 食塩相:5.2g		エネルギー:295kcal タンパク:17.5g 食塩相:3.0g		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:295kcal タンパク:18.4g 食塩相:2.9g	
	カットロールティラミス		黒糖饅頭		季節の和菓子		どらやき		こしあん栗饅頭		カルシウム入りバームクーヘン	
	19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)	
	カニの中華炒め		豚肉塩だれ		豚肉となすのみそ炒め		ホキの和風ソース		チキンクリームソース		めばるの塩焼き	
日付	厚揚げの煮物	キャベツと竹輪のおかか和え	卵の花煮	いんげんの胡麻和え	切干大根の煮物	菜の花のおかか和え	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え	南瓜サラダ	マカロニのトマト煮	きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え
	茄子のトマト煮	ごはん / 中華スープ	白花豆	ごはん / 味噌汁	りんごのコンポート	ごはん / すまし汁	卵焼き	鶏ごはん / 味噌汁	ほうれん草と桜エビのお浸し	ごはん / 味噌汁	オクラのごま和え	五目釜飯 / コンソメスープ
	エネルギー:282kcal タンパク:12.7g 食塩相:2.6g		エネルギー:361kcal タンパク:13.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:350kcal タンパク:12.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:296kcal タンパク:17.0g 食塩相:4.6g		エネルギー:280kcal タンパク:19.5g 食塩相:2.1g		エネルギー:280kcal タンパク:15.6g 食塩相:2.6g	
	★ストロベリーケーキ		★季節のケーキ		★生チョコケーキ		★季節のケーキ		★あまおう苺ムース		★レアチーズケーキ	
	26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)		31(土)	
日付	チキンのデミグラスソース		サバの塩焼き		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		豚肉のサムジャン炒め	
	ポテトサラダ	マカロニのトマト煮	ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮	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	春雨サラダ	ほうれん草と桜エビの和え物
	ブチケーキ	ひじきごはん / 味噌汁	白花豆	ごはん / すまし汁	ほうれん草の和え物	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	オクラのごま和え	筍ごはん / 中華スープ	さつま芋のレモン煮	ごはん / 味噌汁
	エネルギー:283kcal タンパク:19.7g 食塩相:1.6g		エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相:2.0g		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:377kcal タンパク:11.7g 食塩相:2.1g	
	紅葉饅頭		くまさんのあん入りカステラ		今川焼き		さつまいものカステラ		ハロウィンババロア		ハロウィンどらやき	
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！



9月21日、敬老の日には鮮やかな色とりどりのお寿司と仙台の味噌汁を召し上がりました。特別な献立に皆様の笑顔が輝いておりました。今後も皆様に喜んでいただく行事

令和8年 10月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表

1階 プログラム						
曜日				木	金	土
				1	2	3
午後 プログラム				出た目でボン	面白玉入れ	秋の収穫ゲーム
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
曜日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
午後 プログラム	銭形平次ゲーム	松ノ木ボウル	足でボン	ゲートボール	ピッチャー＆ キャッチャー	バランスボード
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
曜日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17
午後 プログラム	バランスボード	面白玉入れ	モルック	松ノ木ボウル	物送りゲーム	足でボン
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
	19	20	21	22	23	24
午後 プログラム	秋の収穫ゲーム	輪投げ	ゲートボール	銭形平次ゲーム	出た目でボン	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
	26	27	28	29	30	31
午後 プログラム	モルック	ピッチャー＆ キャッチャー	面白玉入れ	物送りゲーム	秋の収穫ゲーム	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

2階 プログラム						
曜日				木	金	土
				1	2	3
機能訓練				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
	5	6	7	8	9	10
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
	12	13	14	15	16	17
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
	19	20	21	22	23	24
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
	26	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！	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。

10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！

- ・10月の理美容の日程です。 10月15日(木)、10月21日(水) 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。
- ・10月30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。
- ・10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。(17日、24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。
- ・10月16日(金)、10月23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。
- ・10月14日(水) 秋のお茶会を実施します。茶道具はご用意しております。未経験者も大歓迎です！
- ・10月下旬 もりのなかま保育園様とハロウィン交流会を実施します。日程が決まり次第お知らせいたします。
- ・10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:5日、19日、26日 木曜:1日、15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