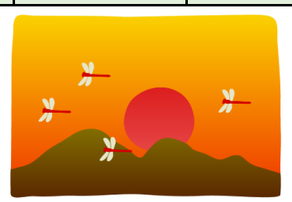
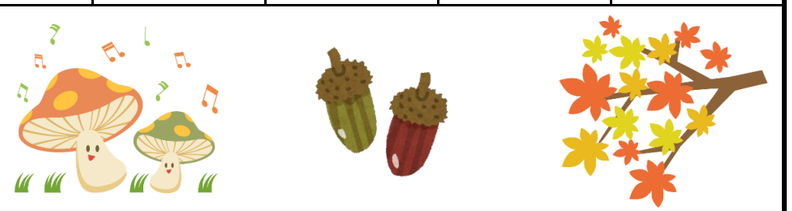
令和8年　11月　松ノ木ふれあいの家　活動予定表

1階　プログラム

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午後プログラム	面白玉入れ	秋の収穫ゲーム	輪投げ	物送りゲーム	バランスボード	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
曜日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14
午後プログラム	出た目でポン	物送りゲーム	銭形平次ゲーム	ゲートボール	ピッチャー＆キャッチャー	面白玉入れ
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
	16	17	18	19	20	21
午後プログラム	ゲートボール	ピッチャー＆キャッチャー	松ノ木ボウル	秋の収穫ゲーム	足でポン	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
	23	24	25	26	27	28
午後プログラム	輪投げ	バランスボード	足でポン	モルック	出た目でポン	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	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／折り紙
曜日	月					
	30					
午後プログラム	松ノ木ボウル					
松ノ木いきいきクラブ	UNO／百人一首 麻雀					

2階　プログラム

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
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
	9	10	11	12	13	14
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					
	26					
機能訓練	リズムでシャン！					
午後プログラム	まったりほっこりタイ					

◎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。

11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！

・11月の理美容の日程です。　11月20日（金）、11月21日（土）　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。
・11月26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。
・11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。（21日、28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。
・11月6日（金）、11月27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。
・11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：2日、16日、23日　木曜：5日、19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

令和8年　11月　松ノ木ふれあいの家　献立表

日付	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6金)	7(土)
	豚肉の生姜焼き	肉団子のケチャップ煮	豚肉のスタミナ炒め	鱈の唐揚げトマトソース	チキンのハーブ焼き	さわらの塩焼き
	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	厚揚げの煮物 / いんげんの胡麻和え	洋風卵あんかけ / 春雨ソテー	なすのトマト煮 / マカロニサラダ	切干大根の煮物 / 南瓜のマヨ和え
	大学芋 / 赤飯 / 味噌汁	白花豆 / ひじきご飯 / 味噌汁	プチケーキ / ご飯 / ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	ポテトサラダ / ご飯 / 中華スープ	大学芋 / ご飯 / すまし汁	卵焼き / 筍ご飯 / 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:329kcal タンパク:15.5g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:287kcal タンパク:14.52g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:310kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:287kcal タンパク:17.3g 食塩相:1.7g
	北海道仕立ておいしいドーナツ	七福神人形焼き	お楽しみメニュー	どら焼き（ あまおう苺 ）	北海道仕立てふんわりケーキ	クリームカステラサンド
日付	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
	照り焼き風豆腐ハンバーグ	豚肉の味噌炒め	かれいの照り焼き	肉団子の照り煮	めばるの和風あん	鶏肉の西京漬け焼き
	きんぴらごぼう / マカロニサラダ	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	きんぴらごぼう / ほうれん草のごま和え	なすの味噌炒め / 肉団子煮	ひじきのサラダ / 南瓜の甘煮
	金時豆 / ご飯 / ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	大学芋 / ご飯 / 中華スープ	卵焼き / 鶏ご飯 味噌汁	金時豆 / 五目御飯 / 味噌汁	大学芋 / 五目釜飯 / 味噌汁	ほうれん草のピーナツ和え / ご飯 / すまし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:312kcal タンパク:12.0g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:367kcal タンパク:23.4g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:280kcal タンパク:18.6g 食塩相:4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:324kcal タンパク:12.8g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:294kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:287kcal タンパク:20.2g 食塩相:2.5g
	お芋のプチタルト（沖縄県産紫芋）	厚切りスイートポテトバウム	かぼちゃんおやき	和栗のパウンドケーキ	安納芋のムース	栗パイ
日付	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
	酢鶏	さわらの蒲焼風	ハッシュドポーク	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
	豆腐の中華風炒め / 春雨のナムル	なすそぼろ / じゃが芋のカレー炒め	スパゲティサラダ / ほうれん草のバターソテー	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
	キャベツと竹輪の和え物 / 筍ご飯 味噌汁	蓮根と油揚げの和え物 / 赤飯 / 味噌汁	プチケーキ / ご飯 / 中華スープ	さつま芋のマヨ和え / ご飯 / すまし汁	りんごのコンポート / 鶏ごはん / ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	うぐいす豆 ひじきご飯 / 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:291kcal タンパク:17.5g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:283kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:399kcal タンパク:12.3g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:295kcal タンパク:17.5g 食塩相:3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:310kcal タンパク:11.8g 食塩相:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:310kcal タンパク:19.2g 食塩相:3.2g
	プチケーキ2種食べくらべ	プチケーキ2種食べくらべ	プチケーキ2種食べくらべ	プチケーキ2種食べくらべ	プチケーキ2種食べくらべ	プチケーキ2種食べくらべ
日付	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
	めばるの塩焼き	タンドリーチキン	鱈の粕漬け	回鍋肉	赤魚のアクアパッツァ	豚肉となすのみそ炒め
	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	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	切干大根の煮物 / 菜の花のおかか和え
	オクラのごま和え / ご飯 / 中華スープ	うぐいす豆 / ご飯 / すまし汁	大学芋 / 五目御飯 / 味噌汁	海鮮シュウマイ / ひじきご飯 / 味噌汁	プチケーキ / 五目御飯 / 味噌汁	りんごのコンポート / ご飯 / ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ280kcal タンパク:15.6g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:305kcal タンパク:23.0g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:282kcal タンパク:18.6g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:380kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ280kcal タンパク:13.5g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:350kcal タンパク:12.2g 食塩相:2.5g
	黒糖饅頭	ミルクカスタードケーキ	キングドーナツロカボ	リンゴのおやき	くまさんのあん入りカステラ	抹茶の厚切りバウム
日付	30(月)					
	鮭のちゃんちゃん焼き					
	ひじきの煮物 / 春雨のマヨ和え					
	ほうれん草の和え物 / 鶏ご飯 / 味噌汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:327kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g					
	珈琲クリームワッフル					







ごはん【ｴﾈﾙｷﾞｰ:215kcal、タンパク質3.7g、塩分0g】 味噌汁【ｴﾈﾙｷﾞｰ:22kcal、タンパク質1g、塩分0.5g】 すまし汁【ｴﾈﾙｷﾞｰ:9kcal タンパク質0.3g 塩分07g】 コンソメスープ【ｴﾈﾙｷﾞｰ:16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g】 中華スープ【ｴﾈﾙｷﾞｰ:12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g】 おやつ【平均ｴﾈﾙｷﾞｰ: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！





10月14日に秋のお茶会を開催致しました。皆さん集中して一生懸命お茶を点てられていました。今後も皆様に喜んでいただく行事を実施して参りますので、是非ご参加下さい。