

和泉ふれあいの家 2020年11月の予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
10:30～11:00 朝の体操					
輪投げ	シューティングゲーム	ぐらぐら棒倒し	コロコロビンゴ	ジェスチャーゲーム	ペタンクゲーム
13:45～14:15 午後の体操					
足で引っぱれ	NEW キックカーリング	歌の会	キックボールゲーム	亀の子スライダー	歌の会
9	10	11	12 理美	13	14
10:30～11:00 朝の体操					
おそばに置いてね	ボーリング	足で引っぱれ	キャッチボールゲーム	和泉のいずみ	お手玉崩し
13:45～14:15 午後の体操					
足でペタンク	歌の会 書道	お手玉すくい	歌の会	言葉遊び ウクレレ	金魚おみくじ
16	17	18 理美容	19	20	21
10:30～11:00 朝の体操					
ピンポンゲーム	明日天気になあれ	魚釣りゲーム	仲良しローリングボール	お手玉射的	NEW サイコロボーリング
13:45～14:15 午後の体操					
歌の会	コロコロビンゴ	曲あてクイズ 書道	手ぬぐいシュート	漢字クイズ 絵手紙	はらはらダービー
23 理美容	24	25	26	27	28
10:30～11:00 朝の体操					
魚釣りゲーム	送り物ゲーム	取り放題ゲーム	キックボトルゲーム NEW	紅白玉入れ	バスケットボールゲーム
13:45～14:15 午後の体操					
キックカーリング	漢字クイズ 大正琴	開いてカード	しりとりゲーム	歌の会 書道	かるた大会
30	10:30～11:00 午前プログラムの体操 11:00～12:00 午前プログラム 13:45～14:15 午後プログラムの体操 14:15～15:15 午後プログラム スポーツの秋 秋はスポーツを始めるのにとても良い気候です。 今月は新しいゲームを取り入れ、楽しく身体を動かしていただけるプログラムを考えています。新ゲームには NEW のマークが付いています。 				
キックゴールゲーム					
洗濯物干しゲーム					

午後の自主活動

月	火	水	木	金	土
麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	塗り絵 13:15～13:45	麻雀 13:15～15:15
塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45		塗り絵 13:15～13:45

～理美容再開のお知らせ～

ご利用者の皆様には、大変ご不便をおかけしておりました。
11月よりサービスを再開させていただくこととなりました。
日程：12日（木）・18日（水）・23日（月）

★パーマ・カラー等承っております。ご希望の方は、1週間前までにお申し込みください。

11月のボランティアさんについて

書道・麻雀のボランティアさんは引き続き中止とさせていただいております。
再開の際には、別途お知らせさせていただきます。



和泉ふれあいの家
03-3321-4808

2020年 11月 デイサービス予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
鮭の塩焼 切干大根の煮物 キャベツの胡麻みそ和え フルーツ 赤飯 清まし汁 ブリン I補給 - :516kcal タバコ :24.5g 食塩相:3.3g	牛肉のみぞれ煮 金平ごぼう アスパラのごま和え 南瓜の甘煮 ごはん 味噌汁 あんみつ I補給 - :630kcal タバコ :22.7g 食塩相:3.1g	なすのミートソーススパゲティ ジャーマンポテト コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ ビーチゼリー I補給 - :577kcal タバコ :18.7g 食塩相:3.8g	めばるの煮付け 茶碗蒸し 甘酢炒め フルーツ さつま芋御飯 味噌汁 バウムクーヘン I補給 - :609kcal タバコ :25.8g 食塩相:3.8g	鯖の味噌煮 三色いなの煮物 フルーツきんとん 桜漬 ごはん 清まし汁 エクレア I補給 - :643kcal タバコ :24.0g 食塩相:3.0g	揚げ魚のおろし煮 京風しゅうまいの煮物 梅おかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 むしばん(紅茶) I補給 - :623kcal タバコ :25.2g 食塩相:3.7g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
豚肉の生姜焼 車麩の煮物 かまぼこの山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 - :590kcal タバコ :20.5g 食塩相:3.3g	天ぷら 厚焼玉子 なめたけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補給 - :626kcal タバコ :20.7g 食塩相:2.8g	フライ盛合わせ 金平ごぼう 小松菜としめじの煮浸し 桜漬 ごはん 味噌汁 カステラ I補給 - :617kcal タバコ :20.5g 食塩相:3.0g	回鍋肉 しゅうまい 春雨の和え物 フルーツ ごはん 卵スープ ★サワーチェリーケーキ I補給 - :592kcal タバコ :20.6g 食塩相:3.3g	デミツスキのハンバーグ マカロニソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん コンソメスープ シュークリーム I補給 - :628kcal タバコ :23.7g 食塩相:3.1g	親子煮 ブロッコリーとえびの炒め物 くるみ和え フルーツ ごはん 味噌汁 マドレーヌ I補給 - :647kcal タバコ :27.3g 食塩相:3.0g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
天ぷら 大豆とひじきの煮物 ごま和え フルーツ ごはん 清まし汁 じゃがいも I補給 - :640kcal タバコ :20.6g 食塩相:3.2g	さんまの塩焼 高野豆腐の含め煮 南瓜のいとし煮 わかめの生姜和え 赤飯 野菜汁 ★レアチョコケーキ I補給 - :641kcal タバコ :23.3g 食塩相:3.4g	豚肉のマスタード焼 えび団子の炊き合わせ アスパラの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶パバロア I補給 - :644kcal タバコ :22.9g 食塩相:2.9g	コロッケ れんこんの金平 シュリンプサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I補給 - :646kcal タバコ :21.4g 食塩相:3.3g	エビグラタン ポトフ トマトサラダ フルーツ バターロール ★キャラメルケーキ I補給 - :630kcal タバコ :19.5g 食塩相:3.1g	サワラのマヨネーズ焼 かぶのそぼろあんかけ 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう I補給 - :761kcal タバコ :26.7g 食塩相:3.0g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
銀カレイの照り焼 里芋の田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ★いちごケーキ I補給 - :582kcal タバコ :18.2g 食塩相:3.5g	あんかけ焼きそば チンゲンサイの炒め物 胡瓜の酢の物 フルーツ ワンタンスープ むしばん(栗) I補給 - :637kcal タバコ :19.2g 食塩相:3.5g	さわらの山椒焼 茶碗蒸し 鶏つくねの炊き合わせ フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁 今川焼 I補給 - :605kcal タバコ :28.2g 食塩相:3.6g	麻婆丼 揚げなす ナムル フルーツ 中華スープ ★ベークドチーズケーキ I補給 - :640kcal タバコ :23.4g 食塩相:3.3g	チキンカツ 絹さやの卵とじ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 マンゴープリン I補給 - :649kcal タバコ :27.3g 食塩相:3.4g	シーフードカレー ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ マスカットゼリー I補給 - :625kcal タバコ :19.6g 食塩相:3.3g
30日 (月)					
梅しらすスパゲッティ 白菜のクリーム煮 ゴママヨネーズ フルーツ コンソメスープ 杏仁豆腐 I補給 - :590kcal タバコ :17.8g 食塩相:4.6g					

・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のでご了承ください。

高齢者在宅サービスセンター
ふれあいの家
電話 03 ()

和泉ふれあいの家
電話 03(3321)4808