

永福ふれあいの家 2016年7月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土			
						1	2			
午前									健康体操 カボチャゲーム	健康体操 当ててビックリ ゲーム
午後									チーム対抗 ジェスチャーで 〇〇	午後の レクリエーション
おやつ 後						健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 頭の体操			
		4	5	6	7	8	9			
午前		健康体操 ボールでトンネル	健康体操 銭形平次ゲーム	健康体操 隈井さんの 頭の体操	健康体操 七タスライダー	健康体操 コップポン	健康体操 サイコロ ボーリング			
午後		Y's歌の会	午後の レクリエーション	玉井亀鶴さん 講談	小坂さんの チャイナ体操	しっかり はかりまショー シリーズ16	午後の レクリエーション			
おやつ 後		健康体操 頭の体操	健康体操 頭の体操	健康体操 頭の体操	健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 頭の体操			
		11	12	13	14	15	16			
午前		健康体操 ゴロゴロド ンゲーム	健康体操 ピサの斜塔 ゲーム	健康体操 永福ダービー	健康体操 わか取りゲーム	健康体操 戦国武将ゲーム	健康体操 カボチャゲーム			
午後		ドルチェ オカリナ コンサート	カラオケの会	ハーモニーサークル ピアノコンサート	横山さんの 大正琴で 歌いまショー	RD鈴木の 歌いまショー	午後の レクリエーション			
おやつ 後		健康体操 頭の体操	健康体操 頭の体操	健康体操 お話の会	健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 頭の体操			
		18	19	20	21	22	23			
午前		健康体操 スライダーゲーム	健康体操 コップポン	健康体操 輪投げ	健康体操 銭形平次ゲーム	健康体操 ボールでトンネル	健康体操 隈井さんの 頭の体操			
午後		午後の レクリエーション	午後の レクリエーション	RD鈴木の 歌いまショー	Y's歌の会	ピンゴ!	ハーモニーカフェ コンサート			
おやつ 後		健康体操 頭の体操	健康体操 頭の体操	健康体操 頭の体操	健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 頭の体操			
		25	26	27	28	29	30			
午前		健康体操 戦国武将ゲーム	健康体操 わか取り ゲーム	健康体操 サイコロ ボーリング	健康体操 ピサの斜塔 ゲーム	健康体操 スイカ飛ばし ゲーム	健康体操 永福ダービー			
午後		ビクトリア会 ダンス&マジック	スイングせせらぎ 歌謡ショー	楽しく 手話とともに	千の会 日本舞踊	T'sショー	You&I 手話ダンス			
おやつ 後		健康体操 頭の体操	健康体操 頭の体操	健康体操 頭の体操	健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 楽しく過ごそう	健康体操 頭の体操			

★ボランティアさん等の都合上、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

理美容のお知らせ			
アップライトプロダクション	18日(月)	26日(火)	ドライシャンプーの日
ジミー国際理美容福祉協会	21日(木)	27日(水)	シャンプーの日



2016年 7月 永福デイサービス予定献立表

7日七夕献立

第三週お誕生日週間



1日 (金)	2日 (土)
銀カレイの照り焼 冬瓜の煮物 さつまいもオレンジ煮 青菜のお浸し 赤飯 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ)	鶏肉の磯部揚げ 大豆とひじきの煮物 ピーマンと茄子の味噌炒め フルーツ ごはん 清まし汁 黒糖まんじゅう
I補給 -:628kcal カバク:18.2g 食塩相:3.2g	I補給 -:648kcal カバク:27.5g 食塩相:2.3g

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
麻婆豆腐 しゅうまい もやしときゅうりのナムル フルーツ ごはん 中華スープ 水ようかん I補給 -:649kcal カバク:25.2g 食塩相:3.0g	たらものムニエル永福特製ソース ウインナーソテー キャベツのコーン風味サラダ フルーツ ごはん トマトスープ パニラババロア I補給 -:577kcal カバク:21.7g 食塩相:3.1g	さわらの西京焼 野菜のそぼろ炒め ほうれん草のなめ茸和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 くずきり I補給 -:616kcal カバク:24.5g 食塩相:3.1g	【☆七夕献立☆】 天ぷら、枝豆のかき揚げ 切り干し大根の炒り煮 しらすとオクラの和え物 ごま豆腐 そうめん 七夕の夜 ★	めばるの煮付け さつま揚げの甘酢炒め 中華風サラダ フルーツ ごはん 豚汁 マンゴープリン I補給 -:590kcal カバク:25.8g 食塩相:3.5g	ミートオムレツ 野菜炒め トマトサラダ ヨーグルト カレーピラフ コンソメスープ ドームケーキ (こしあん) I補給 -:683kcal カバク:27.0g 食塩相:3.3g
鶏肉の照り焼き 車麩の煮物 アスパラの酢味噌和え 漬物 ★★ ごはん 味噌汁 ☆シアーストロベリーケーキ I補給 -:507kcal カバク:21.8g 食塩相:3.3g	鯖の竜田揚げ 五目しんじょの炊き合わせ もやし炒め ★★ フルーツ ★★ ごはん 味噌汁 ☆シアーチーズケーキ I補給 -:627kcal カバク:25.2g 食塩相:3.2g	豚肉の冷しゃぶ手作りゴマだれ ビーフン炒め 小松菜のからし和え 漬物 ★★ 菜飯 味噌汁 ☆シアーチョコケーキ I補給 -:585kcal カバク:23.1g 食塩相:3.2g	ホッケのみりん醤油焼き とり団子の煮物 ほうれん草の磯和え フルーツ ★★ ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:517kcal カバク:20.9g 食塩相:2.7g	牛肉の和風炒め 三色いなりの煮物 大根の梅肉和え フルーツ ★★ ごはん 味噌汁 ★いちごケーキ I補給 -:619kcal カバク:21.8g 食塩相:3.0g	蒸し魚の野菜あんかけ 豆腐と里芋の田楽 海草サラダ ★★ フルーツ ★★ 赤飯 味噌汁 ★バークドチーズケーキ I補給 -:501kcal カバク:23.8g 食塩相:3.3g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
揚げ魚のおろし煮 ズッキーニの炒め物 春雨サラダ フルーツきんとん ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 -:732kcal カバク:21.7g 食塩相:2.9g	チキンカレー フロccoliりとえびの炒め物 コールスローサラダ フルーツ 卵スープ 抹茶パンケーキ I補給 -:640kcal カバク:24.7g 食塩相:3.3g	赤魚の梅干し煮 京風しゅうまいの煮物 金時豆の甘煮 オクラのおろし和え ごはん 清まし汁 パウムクーヘン I補給 -:611kcal カバク:26.3g 食塩相:3.3g	中華丼 小籠包 揚げなす フルーツ 大根の味噌汁 抹茶ババロア I補給 -:658kcal カバク:22.8g 食塩相:3.3g	天ぷら ちくわの煮物 きのこサラダ フルーツ ごはん 清まし汁 フルーツヨーグルト I補給 -:584kcal カバク:21.3g 食塩相:3.2g	鶏肉の特製梅ソース 大根とあさりの含め煮 くるみ和え フルーツ ごはん 味噌汁 どら焼き (抹茶) I補給 -:534kcal カバク:22.2g 食塩相:3.3g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
鮭の塩焼 里芋のごまよごし 胡瓜の酢の物 フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:616kcal カバク:23.8g 食塩相:2.7g	豚肉の生姜焼 厚揚げと野菜の煮物 チンゲンサイのお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう I補給 -:644kcal カバク:23.5g 食塩相:3.0g	鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー シュリンプサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ あんみつ I補給 -:588kcal カバク:26.3g 食塩相:3.1g	鯖の味噌煮 大根のかにあんかけ ほうれん草とささみの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 くずまんじゅう I補給 -:542kcal カバク:24.8g 食塩相:3.0g	ホキの南蛮漬 アスパラの炒め フロccoliりとコーンのサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:680kcal カバク:22.0g 食塩相:3.3g	フライ盛り合わせ永福特製ソース ビーフン炒め ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴゼリー I補給 -:641kcal カバク:18.3g 食塩相:3.0g

- ・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
- ・★の日はコーヒー、☆の日は紅茶をご用意しています。



社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
永福ふれあいの家
電話 03(3327)5811

<ひとことメモ> 【7日 七夕献立】

7月7日は七夕の日。五節供のひとつで、諸説ありますが織姫と彦星の伝説が有名ですね。

七夕には、よくそうめんを食べますが、なぜでしょうか？そうめんのルーツは、奈良時代に中国から伝来した「索餅」(さくべい)という小麦粉料理とされており、7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせるといわれていたそうです。やがて、索餅はそうめんになって今にいられます。短冊にも無病息災を願いましょうか。