

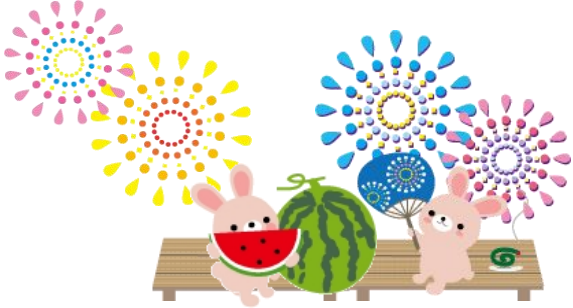
永福ふれあいの家 2016年8月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
午前	健康体操 ゴルフ	健康体操 ペタンクゲーム	健康体操 ハット円盤投げ	健康体操 ボールでトンネル	健康体操 コアラすくい ゲーム	健康体操 クロヒゲ遅飛ばし
午後	午後の レクリエーション	午後の レクリエーション	午後の レクリエーション	午後の レクリエーション	サイコロゲームZ	引地さん 歌謡ショー
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
	8	9	10	11	12	13
午前	健康体操 浮き輪どこまで 転がるのゲーム	健康体操 カサに玉入れ	健康体操 隈井さんの 頭の体操	健康体操 当ててビックリ 山の日ゲーム	健康体操 やり投げ	健康体操 ピサの斜塔 ゲーム
午後	午後の レクリエーション	午後の レクリエーション	Y's歌の会	午後の レクリエーション	しっかり はかりまショー シリーズ17	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
	15	16	17	18	19	20
午前	健康体操 コアラすくい ゲーム	健康体操 ゴルフ	健康体操 クロヒゲ遅飛ばし	健康体操 ハット円盤投げ	健康体操 浮き輪どこまで 転がるのゲーム	健康体操 隈井さんの 頭の体操
午後	楽しく 手話とともに	午後の レクリエーション	午後の レクリエーション	午後の レクリエーション	ハミングバード 大正琴コンサート	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
	22	23	24	25	26	27
午前	健康体操 的当てゲーム	健康体操 お祭りスライダー	健康体操 輪投げ	健康体操 射的	健康体操 もぐらたたき	健康体操 鯉つりゲーム
午後	夏祭り 方南エイサー スイカ割り	夏祭り 盆踊り スイカ割り	スイングせせらぎ 歌謡ショー	夏祭り 盆踊り スイカ割り	夏祭り 盆踊り スイカ割り	夏祭り 盆踊り スイカ割り
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
	29	30	31			
午前	健康体操 サイコロ ボーリング	健康体操 ボールでトンネル	健康体操 ピサの斜塔 ゲーム			
午後	RD鈴木の 歌いまショー	Y's歌の会	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			

★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	15日(月)	23日(火)	ドライシャンプーの日
ジミー国際理美容福祉協会	12日(金)	20日(土)	シャンプーの日

2016年 8月 永福ふれあいの家 予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
赤魚の梅干し煮 五目しんじょの炊き合わせ ほうれん草のなめ茸和え ツナ胡瓜和え 赤飯 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 - :540kcal ﾀﾊﾞｸ :23.4g 食塩相:3.2g	豚肉とアスパラの炒めもの がんもの炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 - :606kcal ﾀﾊﾞｸ :21.9g 食塩相:3.0g	揚げ魚のおろし煮 野菜の田楽 かぶの酢の物 フルーツ ごはん 清まし汁 バウムクーヘン I補給 - :596kcal ﾀﾊﾞｸ :21.7g 食塩相:2.9g	八宝菜 ニラ饅頭 小松菜ともやし和え物 スイカ ごはん ワンタンスープ 水ようかん I補給 - :599kcal ﾀﾊﾞｸ :23.0g 食塩相:2.6g	鮭のマヨネーズ焼 冬瓜のそぼろあん 浅漬 フルーツきんとん ごはん 味噌汁 ところてん I補給 - :535kcal ﾀﾊﾞｸ :22.9g 食塩相:2.7g	天ぷら 厚焼卵 いんげんの磯和え フルーツ 梅しらすごはん 清まし汁 マンゴープリン I補給 - :618kcal ﾀﾊﾞｸ :22.7g 食塩相:3.4g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
親子丼 さつま揚げの煮物 揚げなす フルーツ 味噌汁 ★バークドチーズケーキ I補給 - :539kcal ﾀﾊﾞｸ :25.3g 食塩相:3.3g	ホキの南蛮漬け 鶏つくねの煮物 小松菜の炒め物 漬物 ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ I補給 - :591kcal ﾀﾊﾞｸ :22.3g 食塩相:3.1g	シーフードカレー ほうれん草とハムの炒め物 大根とホタテフレークのサラダ フルーツ コンソメスープ ★レアチーズケーキ I補給 - :584kcal ﾀﾊﾞｸ :18.2g 食塩相:3.3g	豚肉の生姜焼き ごぼう金平 チンゲン菜の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ☆サワーチェリーケーキ I補給 - :591kcal ﾀﾊﾞｸ :19.6g 食塩相:3.1g	冷やし中華手作りごまだれ 大根とあさりの煮物 小松菜のわさび和え ひじきサラダ フルーツ ☆ショコラケーキ I補給 - :591kcal ﾀﾊﾞｸ :19.2g 食塩相:3.2g	鶏肉のパン粉き ウインナーソテー シュリンプサラダ フルーツ ごはん 卵スープ ☆レアストロベリーケーキ I補給 - :593kcal ﾀﾊﾞｸ :27.4g 食塩相:3.0g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
豚肉のおろしポン酢 里芋のごま和え 春雨サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 - :610kcal ﾀﾊﾞｸ :20.9g 食塩相:3.2g ﾀﾊﾞｸ :15.4g 食塩相:3.1g	鯖の塩焼 野菜の煮物 小松菜のくるみ和え フルーツ 赤飯 味噌汁 カステラ I補給 - :637kcal ﾀﾊﾞｸ :24.6g 食塩相:3.1g ﾀﾊﾞｸ :26.6g 食塩相:3.0g	鶏だんごと夏野菜のトマト煮 ビーフン炒め コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ どら焼き (抹茶) I補給 - :662kcal ﾀﾊﾞｸ :18.4g 食塩相:3.2g ﾀﾊﾞｸ :21.3g 食塩相:3.1g	赤魚の照り焼 えび団子の煮物 蒸しなす 金時豆の甘煮 ちらし寿司 清まし汁 プリン I補給 - :599kcal ﾀﾊﾞｸ :26.9g 食塩相:3.3g ﾀﾊﾞｸ :27.1g 食塩相:3.9g	蒸し魚のねぎソースかけ さつまいもオレンジ煮 大根サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 - :608kcal ﾀﾊﾞｸ :22.0g 食塩相:3.2g ﾀﾊﾞｸ :11.2g 食塩相:2.2g	牛肉のカレー炒め 京風しゅうまいの煮物 トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 あんみつ I補給 - :593kcal ﾀﾊﾞｸ :22.6g 食塩相:2.8g ﾀﾊﾞｸ :19.6g 食塩相:4.2g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
永福ふれあいの家 納涼祭週間					
天丼 茶碗蒸し 胡瓜と大根のゆかり和え 清まし汁 グレープゼリー I補給 - :501kcal ﾀﾊﾞｸ :15.4g 食塩相:3.1g	ソースかつ丼 なすのそぼろ炒め カニの酢の物 浅漬 味噌汁 スイカ I補給 - :573kcal ﾀﾊﾞｸ :26.6g 食塩相:3.0g	うなぎちらし さつま揚げの煮物 金時豆の甘煮 味噌汁 オレンジゼリー I補給 - :591kcal ﾀﾊﾞｸ :21.3g 食塩相:3.1g	みそかつ丼 とうがんの煮物 えのきとオクラの和え物 漬物 味噌汁 スイカ I補給 - :553kcal ﾀﾊﾞｸ :27.1g 食塩相:3.9g	夏野菜天丼 厚揚げの含め煮 浅漬 清まし汁 クールゼリー I補給 - :513kcal ﾀﾊﾞｸ :11.2g 食塩相:2.2g	ねばねば丼 炒り鶏 南瓜の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 スイカ I補給 - :471kcal ﾀﾊﾞｸ :19.6g 食塩相:4.2g
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
さばの味噌煮 なすのそぼろ炒め チンゲン菜お浸し 人参サラダ ごはん 清まし汁 フルーツヨーグルト I補給 - :575kcal ﾀﾊﾞｸ :25.3g 食塩相:3.0g	鮭のムニエル ピーマンソテー 梅おかか和え フルーツ ごはん コンソメスープ 抹茶ババロア I補給 - :566kcal ﾀﾊﾞｸ :24.0g 食塩相:3.2g	フライ盛合わせ永福特製ソース 大豆とひじきの煮物 ツナコーンサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 水まんじゅう I補給 - :636kcal ﾀﾊﾞｸ :18.8g 食塩相:3.2g			

- ・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。

<ひとことメモ> 22~27日 納涼祭

暑い日が続きますが、みなさまお変わりございませんか？

永福ふれあいの家では、22~27日に納涼祭を行います。

そちらに合わせまして、どんぶりで一週間！という特別仕様の献立です。

普段はお出しできないどんぶりもありますので、楽しみにしてください。

スイカ割りもみなさんで楽しんで、この暑さを乗り切りましょう！

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