

永福ふれあいの家 2017年6月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後				〇〇で身体を動かそう	チーム対抗ジェスチャーで〇〇	吉川さんのフラコア
16:00 17:00				わくわく健脳体操卓球	わくわく健脳体操黒ひげゲーム	わくわく健脳体操トランプ
日	5	6	7	8	9	10
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	サイコロ振って～〇〇	紅白対抗ゲームで勝負！	この絵何でショー	ゲーム&歌手話	しっかりはかりまショーリターンズリターンズ	懐かしいメロデーと共に
16:00 17:00	わくわく健脳体操ジェンガゲーム	わくわく健脳体操坊主めくり	わくわく健脳体操ピサの斜塔ゲーム	わくわく健脳体操卓球	わくわく健脳体操トランプ	わくわく健脳体操カルタ
	12	13	14	15	16	17
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	午後のレクリエーション	すごろく体操	〇〇でビンゴ	風船パレー	キックデッドスイカ	地図の旅
16:00 17:00	わくわく健脳体操カルタ	わくわく健脳体操黒ひげゲーム	クマとくまの会わくわく健脳体操	わくわく健脳体操卓球	わくわく健脳体操ジェンガゲーム	わくわく健脳体操坊主めくり
	19	20	21	22	23	24
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	太津亭益陽の笑おう会	〇〇でビンゴ！	スイングせせらぎ歌謡ショー	楽しく体操1・2・3！	サイコロゲームZ	ハーモニーカフェコンサート
16:00 17:00	わくわく健脳体操トランプ	わくわく健脳体操ジェンガゲーム	わくわく健脳体操坊主めくり	わくわく健脳体操卓球	わくわく健脳体操ピサの斜塔ゲーム	わくわく健脳体操黒ひげゲーム
	26	27	28	29	30	
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	今ちゃんのレッツダンス&お楽しみパフォーマンス	みんなで遊ぼう会	この曲何でショー	ビンゴでドン！	美鈴会コンサート	
16:00 17:00	わくわく健脳体操ピサの斜塔ゲーム	わくわく健脳体操トランプ	わくわく健脳体操カルタ	わくわく健脳体操卓球	わくわく健脳体操坊主めくり	

★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	19日(月)	27日(火)	ドライシャンプーの日
ジミー国際理美容福祉協会	17日(土)	30日(金)	シャンプーの日

2017年 6月 永福ふれあいの家予定献立表



		1日 (木)		2日 (金)		3日 (土)					
		めばるの煮付け 野菜の炊き合わせ いんげんのおかか和え 浅漬 赤飯 味噌汁 どら焼き I補給 -:565kcal カバク:24.7g 食塩相:3.3g	回鍋肉 小籠包 もやしナムル フルーツ ごはん 中華スープ プリン I補給 -:607kcal カバク:21.4g 食塩相:3.2g	赤魚の梅干し煮 茶碗蒸し 高野豆腐の含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁 パウムクーヘン I補給 -:560kcal カバク:25.7g 食塩相:3.5g							
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)		10日 (土)	
鯖の味噌煮 さつまいもの甘酢炒め キャベツのポン酢和え フルーツ ごはん 清まし汁 ★レアーストロベリーケーキ I補給 -:614kcal カバク:24.2g 食塩相:2.8g		牛肉の和風炒め はんぺんと野菜の煮物 海草サラダ フルーツ 生姜御飯 味噌汁 ★キャラメルケーキ I補給 -:570kcal カバク:20.6g 食塩相:2.9g		天ぷら 切干大根の煮物 チンゲン菜のからし和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★イチゴケーキ I補給 -:577kcal カバク:19.5g 食塩相:3.2g		カレーピラフ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ ☆レアチーズケーキ I補給 -:564kcal カバク:19.6g 食塩相:3.1g		ホッケのみりん焼き れんこんのそぼろあんかけ はるさめたらこ炒め フルーツ ごはん 味噌汁 ☆ピーチショートケーキ I補給 -:586kcal カバク:22.5g 食塩相:2.5g		鶏肉のマヨネーズ焼♥ 肉じゃが トマトサラダ ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 ☆ショコラケーキ I補給 -:604kcal カバク:22.8g 食塩相:2.7g	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)		17日 (土)	
チキンカレー ブロッコリーとえびの炒め物 きのこサラダ フルーツ コンソメスープ 抹茶パバロア I補給 -:593kcal カバク:23.7g 食塩相:3.3g		揚げ魚のおろし煮 野菜の田楽 ほうれん草の和え物 えのきとオクラの和え物 ごはん 清まし汁 あんみつ I補給 -:560kcal カバク:18.0g 食塩相:3.0g		赤魚の粕漬焼き 京風しゅうまいの煮物 人参サラダ フルーツきんとん わかめ御飯 清まし汁 今川焼 I補給 -:609kcal カバク:23.9g 食塩相:3.2g		鶏肉の南部焼 味噌かんづら 胡瓜とわかめの酢の物 なすの漬物 ごはん はっと汁 マスカットゼリー I補給 -:580kcal カバク:21.0g 食塩相:3.3g		擬製豆腐 なすの味噌炒め いんげんのくるみ和え 漬物 赤飯 清まし汁 エクレア I補給 -:586kcal カバク:23.2g 食塩相:3.2g		牛丼 れんこんの金平 ひじきサラダ フルーツ けんちん汁 あじさいゼリー I補給 -:632kcal カバク:20.6g 食塩相:2.8g	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)		24日 (土)	
銀カレイの照り焼 里芋のごまよこし 小松菜のわさび和え フルーツ ごはん 豚汁 クレープ (バナナ) I補給 -:593kcal カバク:19.2g 食塩相:3.1g		鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー ツナと胡瓜のサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ マドレーヌ I補給 -:682kcal カバク:23.5g 食塩相:3.4g		かに玉♥ 揚げなす 大根とホタテ風味のサラダ キャベツの中華風 ごはん ワンタンスープ フルーツヨーグルト I補給 -:598kcal カバク:19.3g 食塩相:2.8g		天ぷら がんと野菜の煮物 厚焼卵 えのきと水菜の梅肉和え ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:646kcal カバク:21.9g 食塩相:3.4g		銀鮭の塩焼 茶碗蒸し 豚肉の炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:610kcal カバク:27.0g 食塩相:3.2g		ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 ちんげんさいのお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 -:580kcal カバク:22.5g 食塩相:2.9g	
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)		<p>【18日 父の日】</p>	
鶏肉のフリッター♥ キャベツと蒲鉾のサラダ アスパラのごま和え さつまいもオレンジ煮 ごはん 味噌汁 フルーツポンチ♥ I補給 -:610kcal カバク:22.6g 食塩相:2.2g		鱈の西京焼 冬瓜の煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 カステラ I補給 -:543kcal カバク:23.9g 食塩相:3.2g		豚肉の冷しゃぶ 大根のかにあんかけ 青菜と油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 味噌汁 マンゴープリン I補給 -:608kcal カバク:28.4g 食塩相:3.2g		八宝菜 しゅうまい ビーフソテー フルーツ ごはん 中華スープ シュークリーム I補給 -:635kcal カバク:25.2g 食塩相:2.8g		フライ盛合わせ♥ 絹さやの卵とじ 胡瓜の生姜和え フルーツ ごはん 味噌汁 オレンジゼリー I補給 -:593kcal カバク:17.8g 食塩相:3.5g			

- ・★の日はコーヒー☆の日は紅茶をご用意しています。
- ・♥の日は永福ふれあいの家スペシャルです。
- ・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。

＜ひとことメモ＞

15日は今なお震災後の復興への道半ばの岩手、宮城、福島の郷土料理献立です。
黒すりゴマをまぶした鶏の南部焼き(岩手)、白玉団子の入ったはっと汁、なすの漬物(宮城)、かんづら(じゃがいも)の甘味噌煮ころがし(福島)、そして三県の名産を一つの鉢に合わせた胡瓜とわかめの酢の物です。

夏野菜のなすや胡瓜はこれから美味しい季節です。水分が多く栄養がないと誤解されますが、注目したいのは含まれる「カリウム」です。利尿作用があり、余分な塩分(ナトリウム)や体のほてりを尿と一緒に放出させます。これからの暑さに打ち勝つ体を作るのにぴったりの食品です。

