

永福ふれあいの家 2017年11月予定表

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|----------------------|----------------------|---------------------|---|---------------------|
| 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | イキイキ！ふれあい体操 | | | | | |
| 午後 |  | 昔話の会 | 〇〇で 身体を動かそう | サイコロゲームZ | サイコロ振って～ 〇〇 | |
| 16:00 17:00 | | 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 黒ひげゲーム | わくわく健脳体操 トランプ | |
| 日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 午前 | イキイキ！ふれあい体操 | | | | | |
| 午後 | ピクトリア会 | みんなで遊ぼう会 | チーム対抗 ジェスチャーで〇〇 | パパマジカルさん マジックショー | キックデッドスイカ | 懐かしい メロディーと共に |
| 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 トランプ | わくわく健脳体操 黒ひげゲーム | 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 黒ひげゲーム |
| 日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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 | スイングせせらぎ 歌謡ショー | 底抜け脱線ゲーム | 風船パレー | しっかり はかりまショー 冬が来る前に | 〇〇でピンゴ！ |
| 16:00 17:00 | わくわく健脳体操 黒ひげゲーム | わくわく健脳体操 坊主めくり | わくわく健脳体操 トランプ | 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 |
| 日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 午前 | イキイキ！ふれあい体操 | | | | | |
| 午後 | ドルチェオカリナ コンサート | 玉井亀鶴さん 講談 | この曲何でショー | ピンゴでドン！ | この絵何でショー | 引地さん 歌謡ショー |
| 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 ジェンガゲーム | 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 ピサの斜塔ゲーム | わくわく健脳体操 ジェンガゲーム |
| 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 午前 | イキイキ！ふれあい体操 | | | | | |
| 午後 | ゲーム& 歌、手話 | すごろく体操 | □□でピンゴ | 千の会 |  | |
| 16:00 17:00 | わくわく健脳体操 トランプ | わくわく健脳体操 ピサの斜塔ゲーム | わくわく健脳体操 ジェンガゲーム | わくわく健脳体操 卓球 | | |

★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 | 20日(月) | 28日(火) |
| ドライシャンプーの日 | | |
| ジミー国際理美容福祉協会 | 22日(水) | 30日(木) |
| シャンプーの日 | | |

2017年 11月 永福ふれあいの家予定献立表



| 1日 (水) | | 2日 (木) | | 3日 (金) | | 4日 (土) | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 鮭の幽庵焼 三色いなりの煮物 南瓜のサラダ 桜漬 赤飯 清まし汁 パウンドケーキ (フルーツ) | I補給* -:599kcal カバ* :25.6g 食塩相:3.1g | メバルの煮付け 茶碗蒸し さつま揚げの甘酢炒め フルーツ ごはん 味噌汁 クレープ (イチゴ) | I補給* -:542kcal カバ* :25.6g 食塩相:3.4g | 豚肉とアスパラの炒めもの ブロッコリーの卵あんかけ きのこソテー フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア | I補給* -:618kcal カバ* :22.5g 食塩相:3.0g | 鶏の唐揚げ 京風しゅうまいの煮物 かぶの梅おかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 あんみつ | I補給* -:635kcal カバ* :24.2g 食塩相:3.0g | | | | |
| 6日 (月) | | 7日 (火) | | 8日 (水) | | 9日 (木) | | 10日 (金) | | 11日 (土) | |
| 天ぷら 厚焼卵 キャベツの胡麻みそ和え フルーツ ごはん 清まし汁 今川焼 | I補給* -:598kcal カバ* :20.8g 食塩相:2.9g | 鶏肉のマスタード焼 白菜の旨煮帆立風味 小松菜のくるみ和え フルーツ さつま芋御飯 味噌汁 マンゴープリン | I補給* -:567kcal カバ* :24.5g 食塩相:3.4g | 豚肉の生姜焼 車麩の煮物 三つ葉のわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ | I補給* -:651kcal カバ* :23.6g 食塩相:3.3g | 回鍋肉 しゅうまい 春雨の和え物 フルーツ ごはん 中華スープ グレープゼリー | I補給* -:633kcal カバ* :20.0g 食塩相:3.2g | フライ盛合わせ ♥ 小松菜としめじの煮浸し わかめの生姜和え 桜漬 ごはん 味噌汁 どら焼き | I補給* -:632kcal カバ* :22.2g 食塩相:3.3g | 赤魚の梅干し煮 じゃがいものそぼろ炒め 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 オレンジゼリー | I補給* -:540kcal カバ* :21.8g 食塩相:3.2g |
| 13日 (月) | | 14日 (火) | | 15日 (水) | | 16日 (木) | | 17日 (金) | | 18日 (土) | |
| 親子煮 えび団子の炊き合わせ いんげんのソテー フルーツ ごはん 味噌汁 ☆サワーチェリーケーキ | I補給* -:601kcal カバ* :23.0g 食塩相:2.8g | ホッケのみりん醤油焼き がんもの煮物 胡瓜とちくわのマヨサラダ 春菊の煮浸し ごはん 味噌汁 ☆バークドチーズケーキ | I補給* -:516kcal カバ* :23.0g 食塩相:2.8g | あんかけ焼きそば チンゲン菜の炒め物 大根の酢の物 ワンタンスープ フルーツ ごはん 味噌汁 ☆レアストロベリーケーキ | I補給* -:592kcal カバ* :20.2g 食塩相:3.3g | 鮭の塩焼 高野豆腐の含め煮 さつまいもオレンジ煮 ほうれん草のからし和え 赤飯 豚汁 ★レアチーズケーキ | I補給* -:572kcal カバ* :27.3g 食塩相:3.3g | 鯖の味噌煮 大豆とひじきの煮物 アスパラのごま和え フルーツ ごはん 清まし汁 ★レアチョコケーキ | I補給* -:583kcal カバ* :24.6g 食塩相:2.9g | ハンバーグ ♥ 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 ★キャラメルケーキ | I補給* -:673kcal カバ* :27.3g 食塩相:3.1g |
| 20日 (月) | | 21日 (火) | | 22日 (水) | | 23日 (木) | | 24日 (金) | | 25日 (土) | |
| エビグラタン ♥ 野菜のコンソメ煮 トマトサラダ フルーツ ごはん きのこスープ プリン | I補給* -:644kcal カバ* :18.8g 食塩相:3.0g | 天ぷら 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のなめだけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) | I補給* -:622kcal カバ* :20.7g 食塩相:3.1g | 鯖の山椒焼 茶碗蒸し 鶏つくねの炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト | I補給* -:617kcal カバ* :29.2g 食塩相:2.9g | コロッケ ♥ 絹さやの卵とじ ツナ胡瓜和え 漬物 ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう | I補給* -:687kcal カバ* :20.7g 食塩相:3.4g | おでん 肉野菜炒め フルーツきんとん 漬物 茶飯 味噌汁 いちごパバロア | I補給* -:573kcal カバ* :22.2g 食塩相:3.4g | シーフードカレー オムレツ ♥ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ 芋ようかん | I補給* -:642kcal カバ* :21.1g 食塩相:3.3g |
| 27日 (月) | | 28日 (火) | | 29日 (水) | | 30日 (木) | | | | | |
| 銀カレイの照り焼 野菜の田楽 ほうれん草のお浸し フルーツ ちらし寿司 清まし汁 杏仁豆腐 | I補給* -:606kcal カバ* :20.1g 食塩相:3.6g | 蒸し魚の甘酢あんかけ かぶと厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 キャベツのしその実和え ごはん 味噌汁 マドレーヌ | I補給* -:584kcal カバ* :23.9g 食塩相:3.3g | チキンカツ ♥ れんこん金平 大根のホタテ風味サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー | I補給* -:631kcal カバ* :22.1g 食塩相:3.2g | かに玉 ♥ 揚げなす いんげんのごまマヨネーズ フルーツ ごはん 中華スープ シュークリーム | I補給* -:559kcal カバ* :17.3g 食塩相:2.9g | | | | |

- ・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、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。



【7日 さつま芋御飯】

<ひとことメモ>

9月～11月に旬を迎えるさつまいもについて免疫力とともに注目してみましょう。
エネルギー源になりやすく、食物繊維、ビタミンCに富む食品ということはよく知られています。
ビタミンCはでんぷんに包まれて加熱に強い状態で含まれているため、損失が少ないのが特徴です。
また、いもを切ったときに白い液体がつかますね。これは「ヤラピン」といい、腸のぜん動運動を促し、便を柔らかくします。便秘を予防し腸内環境を整えるとさらに免疫力を高めることができます。元気に冬を乗り切るために積極的に召し上がってください。