

永福ふれあいの家 2018年2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				楽しく遊ぼう 1・2・3!	この絵何でショー	〇〇でピンゴ!
16:00 17:00				転ばぬ先の 脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の 脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 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	すごろく体操	この曲何でショー	今ちゃんの レッツ ダンス	チーム対抗 ジェスチャーで 〇〇	懐かしい メロディーと共に
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 黒ひげゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 坊主めくり	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム
日	12	13	14	15	16	17
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	ゲーム&歌、手話	みんなで遊ぼう会	スイングせせらぎ 歌謡ショー	ピンゴでドン!	しっかり はかりまショー Re: 歳末版	ハーモニーカフェ
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	くまとクマの会 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の 脳トレ体操 坊主めくり	転ばぬ先の 脳トレ体操 黒ひげゲーム
日	19	20	21	22	23	24
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	〇〇で 身体を動かそう	紅白対抗 ゲームで勝負!	八重洲 オッターヴァ コンサート	コロコロボールで 色合わせ& お楽しみパフォーマンス	T'sショー	引地さん 歌謡コンサート
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 黒ひげゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 坊主めくり
日	26	27	28			
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	サイコロ振って～ 〇〇	ゲーム&歌	サイコロ ゲームZ			
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 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)
ジミー国際理美容福祉協会	16日(金)	17日(土)
		ドライシャンプーの日
		シャンプーの日

2018年 2月

永福ふれあいの家予定献立表



		1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	
		ホッケのみりん醤油焼き かぶのカニあんかけ 小松菜のからし和え フルーツ 赤飯 味噌汁 もみじまんじゅう Iエネルギー:-534kcal カパク:21.1g 食塩相:2.8g	豚肉のごま漬焼 南瓜の炊き合わせ 蒲鉾と胡瓜の海苔和え フルーツ ごはん 清まし汁 クレープ (イチゴ) Iエネルギー:-590kcal カパク:20.3g 食塩相:3.0g	節分 太巻き・いなり寿司 つみれ汁 大豆とひじきの煮物 フルーツきんとん 浅漬 さつまいもしるこ Iエネルギー:-590kcal カパク:20.2g 食塩相:3.4g	
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
天ぷら 野菜田楽 菜の花のおひたし 胡瓜の酢の物 ごはん 清まし汁 パウムクーヘン Iエネルギー:-616kcal カパク:20.2g 食塩相:3.3g	あたたか! 鍋風献立♥ 鱈ちり鍋風 厚揚げの煮物 ほうれん草しらす和え ごはん フルーツ	石狩鍋風 肉じゃが コールスローサラダ ごはん フルーツ エクレア Iエネルギー:-664kcal カパク:26.1g 食塩相:1.9g	麻婆丼 小籠包 もやしのナムル 中華スープ フルーツ 今川焼 Iエネルギー:-639kcal カパク:23.6g 食塩相:2.9g	鶏肉の山椒焼 茶碗蒸し 南瓜の甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム Iエネルギー:-533kcal カパク:24.8g 食塩相:3.1g	きすのフリッター きのこソテー 大根のサラダホタテ風味 漬物 ごはん コンソメスープ 杏仁豆腐 Iエネルギー:-600kcal カパク:19.4g 食塩相:2.7g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
コロケ ♥ 切干大根の煮物 野菜サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ★ソーチーケーキ Iエネルギー:-648kcal カパク:19.3g 食塩相:3.2g	豚肉の生姜焼 ほうれん草のソテー 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★シアーチーズケーキ Iエネルギー:-591kcal カパク:19.2g 食塩相:3.0g	バレンタインデー エビクラタン 海草サラダ、フルーツ トマトスープ (肉団子) クロワッサン レーズンブレッド ★シアーチョコケーキ Iエネルギー:-669kcal カパク:20.7g 食塩相:3.3g	銀鮭の塩焼 なすの田楽 ほうれん草の煮浸し フルーツ 赤飯 清まし汁 ☆ピーチショートケーキ Iエネルギー:-510kcal カパク:20.8g 食塩相:3.2g	フライ盛合わせ♥ 京風しゅうまいの煮物 春菊のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 ☆バークドチーズケーキ Iエネルギー:-602kcal カパク:19.6g 食塩相:3.4g	おでん ♥ キャベツ炒め さつまいもの甘煮 フルーツ 茶飯 浅漬 ☆いちごケーキ Iエネルギー:-594kcal カパク:19.9g 食塩相:3.2g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
鯖のゆずあんかけ 三色いなりの煮物 おかか和え トマトサラダ ごはん 豚汁 いちごパイロア Iエネルギー:-611kcal カパク:28.2g 食塩相:3.2g	天ぷら フロッキーとベーコンの炒め物 白菜のポン酢和え フルーツ ごはん 味噌汁 じゃがいも焼き Iエネルギー:-665kcal カパク:22.1g 食塩相:3.5g	ポークカレーライス 春雨炒め 盛り合わせサラダ コンソメスープ フルーツ ドームケーキ (こしあん) Iエネルギー:-665kcal カパク:19.4g 食塩相:3.5g	魚の照り焼 野菜の煮物 アスパラのごま和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 フルーツポンチ♥ Iエネルギー:-530kcal カパク:19.1g 食塩相:3.2g	鶏の唐揚げ 五目しんじょの煮物 わかめの生姜和え 三色豆 ごはん 味噌汁 クリアゼリー Iエネルギー:-602kcal カパク:21.4g 食塩相:3.3g	回鍋肉 えび団子の煮物 揚げなす フルーツ ごはん 中華スープ カステラ Iエネルギー:-681kcal カパク:21.3g 食塩相:3.3g
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)			
シーフードピラフ ミートオムレツ♥ スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ 黒糖まんじゅう Iエネルギー:-646kcal カパク:23.1g 食塩相:3.2g	魚の西京焼 鶏つくねの煮物 春菊とツナの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 イチゴゼリー Iエネルギー:-540kcal カパク:21.9g 食塩相:2.9g	ハンバーグ ♥ ポトフ 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 グレープゼリー Iエネルギー:-632kcal カパク:22.5g 食塩相:3.4g			

- ・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。
- ・♥の日は永福ふれあいの家スペシャルです。



<ひとことメモ>

3日は節分です。いり大豆を「鬼は外、福は内」の掛け声とともにまいたり、柊にいわしの頭をつけたもので邪気を払って無病息災を願う行事です。近年では巻き込んだ具材を七福神になぞらえて、その年の年神様がいらっしゃる恵方に向けて太巻きを食べて縁起を担ぐようにもなりました。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い2月。6、7日は鍋風献立を楽しんでいただきます。