

# 永福ふれあいの家 2018年7月 予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
午前	イキイキ！ふれあいの体操					
午後	今ちゃんの レッツ ダンス	紅白対抗 ゲームで勝負！	コロコロボールで 色合わせ	Yの気まぐれ プログラム	お手玉カルタ	ビンゴでドン！
16:00 17:00	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 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	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	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ
日	9	10	11	12	13	14
午前	イキイキ！ふれあいの体操					
午後	〇〇で 身体を動かそう	すごろく体操	みんなで楽しく ゲーム&歌で	楽しく遊ぼう 1・2・3！	T'sショー	〇〇でビンゴ！
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 ジェンガゲーム	くまとクマの会 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム
日	16	17	18	19	20	21
午前	イキイキ！ふれあいの体操					
午後	夏を楽しもう	Yの気まぐれ プログラム	地図の旅	ビンゴでドン！	紅白対抗 ゲームで勝負！	なつかしい メロディーと共に
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	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 歌&お話しの会
日	23	24	25	26	27	28
午前	イキイキ！ふれあいの体操					
午後	みんなで遊ぼう会	スイングせせらぎ 歌謡ショー	楽しく遊ぼう 1・2・3！	今ちゃんの レッツ ダンス	コロコロボールで 色合わせ	サイコロ振って～ 〇〇
16:00 17:00	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	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 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 トランプ	転ばぬ先の 脳トレ体操 歌&お話しの会	転ばぬ先の 脳トレ体操 坊主めくり
日	30	31				
午前	イキイキ！ふれあいの体操					
午後	お手玉カルタ	〇〇でビンゴ！				
16:00 17:00	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 トランプ				

★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	16日(月)	24日(火)	ドライシャンプーの日
ジミー国際理美容福祉協会	19日(木)	25日(水)	シャンプーの日

# 2018年 7月 永福ふれあいの家予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
<b>夏を感じる一週間</b>					
鶏肉のゆかり揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツ炒め フルーツ 赤飯 清まし汁 水ようかん I補キ <sup>☆</sup> -611kcal カハ <sup>☆</sup> :29.2g 食塩相:3.1g	キーマカレー夏野菜添え ウィンナーの炒め物 トマトサラダ 春雨スープ フルーツ マスカットゼリー I補キ <sup>☆</sup> -639kcal カハ <sup>☆</sup> :14.1g 食塩相:3.5g	鯖の西京焼 切干大根の炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 鮭の爽やかちらしずし 漬物 清まし汁 どら焼き I補キ <sup>☆</sup> -692kcal カハ <sup>☆</sup> :29.5g 食塩相:3.4g	冷やし中華 にら饅頭 青菜とかぶの中華炒め 鶏ささみの中華和え フルーツ 杏仁豆腐 I補キ <sup>☆</sup> -627kcal カハ <sup>☆</sup> :23.4g 食塩相:3.3g	牛肉とあさりの柳川風 五目しんじょと夏野菜の煮物 かぶの梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム I補キ <sup>☆</sup> -587kcal カハ <sup>☆</sup> :22.9g 食塩相:3.2g	七夕そうめん 天ぷら、枝豆のかき揚げ さつま揚げの甘酢炒め 卵豆腐 オクラとしらすの和え物 七夕の夜 I補キ <sup>☆</sup> -463kcal カハ <sup>☆</sup> :22.2g 食塩相:3.4g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
チキンピラフ スペイン風オムレツ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ ☆ベークトチーズケーキ I補キ <sup>☆</sup> -557kcal カハ <sup>☆</sup> :21.5g 食塩相:3.1g	ホキの南蛮漬 アスパラの炒め物 わかめの生姜和え 漬物 ごはん 味噌汁 ☆レアチーズケーキ I補キ <sup>☆</sup> -538kcal カハ <sup>☆</sup> :19.2g 食塩相:3.4g	豚肉のおろしボン酢 絹さやの卵とじ 小松菜のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁 ☆ピーチショートケーキ I補キ <sup>☆</sup> -584kcal カハ <sup>☆</sup> :23.2g 食塩相:3.2g	鱈の塩麹焼 車麩の煮物 アスパラのごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ I補キ <sup>☆</sup> -538kcal カハ <sup>☆</sup> :22.0g 食塩相:3.1g	鶏肉の治部煮 大根となすの田楽 小松菜のピーナツ和え フルーツ ごはん 清まし汁 ★レアストロベリーケーキ I補キ <sup>☆</sup> -549kcal カハ <sup>☆</sup> :23.9g 食塩相:2.9g	ホックのみりん醤油焼き とり団子の煮物 ほうれん草のおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ I補キ <sup>☆</sup> -584kcal カハ <sup>☆</sup> :22.9g 食塩相:2.7g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
豚肉の冷しゃぶ 絹さやと春雨の炒め物 ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補キ <sup>☆</sup> -636kcal カハ <sup>☆</sup> :25.7g 食塩相:2.8g	メバルの煮付け 里芋のごまよこし 大根のホタテ風味サラダ フルーツ 赤飯 味噌汁 ヨーグルトパバロア I補キ <sup>☆</sup> -552kcal カハ <sup>☆</sup> :23.5g 食塩相:3.0g	蒸し魚の野菜あんかけ 野菜のそぼろ炒め 白菜のしその実和え フルーツ ごはん 豚汁 イチゴゼリー I補キ <sup>☆</sup> -521kcal カハ <sup>☆</sup> :21.8g 食塩相:2.8g	チキンカツ プロコリーの卵あんかけ きのごサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補キ <sup>☆</sup> -625kcal カハ <sup>☆</sup> :26.2g 食塩相:2.9g	鯖の塩焼 えび団子の炊き合わせ キャベツの味噌炒め 漬物 ごはん 味噌汁 ドームケーキ(こしあん) I補キ <sup>☆</sup> -584kcal カハ <sup>☆</sup> :23.8g 食塩相:3.3g	赤魚の梅干し煮 南瓜のいとこ煮 いんげんのくるみと和え 浅漬 ごはん 味噌汁 マトレーヌ I補キ <sup>☆</sup> -618kcal カハ <sup>☆</sup> :20.6g 食塩相:3.3g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
鮭の照り焼 かぶのカニあんかけ ほうれん草とささみの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 プリン I補キ <sup>☆</sup> -618kcal カハ <sup>☆</sup> :26.3g 食塩相:3.2g	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 あんみつ I補キ <sup>☆</sup> -625kcal カハ <sup>☆</sup> :23.1g 食塩相:3.0g	フライ盛合わせ 京風しゅうまいの煮物 オクラとえのきの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補キ <sup>☆</sup> -643kcal カハ <sup>☆</sup> :17.9g 食塩相:3.2g	中華丼 小籠包 ナムル 中華スープ フルーツ パニョパバロア I補キ <sup>☆</sup> -597kcal カハ <sup>☆</sup> :21.8g 食塩相:2.9g	天ぷら 厚焼玉子 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I補キ <sup>☆</sup> -623kcal カハ <sup>☆</sup> :19.9g 食塩相:3.6g	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 パウムクーヘン I補キ <sup>☆</sup> -625kcal カハ <sup>☆</sup> :25.2g 食塩相:3.2g
30日 (月)	31日 (火)				
鯖の味噌煮 大根とあさりの含め煮 胡瓜の酢の物 フルーツきんとん ごはん 清まし汁 黒糖まんじゅう I補キ <sup>☆</sup> -614kcal カハ <sup>☆</sup> :23.2g 食塩相:2.9g	麻婆豆腐 蒸しなす 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ エクレア I補キ <sup>☆</sup> -639kcal カハ <sup>☆</sup> :22.4g 食塩相:3.1g				

- ・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>

7月になり、暑い日が続いています。いわゆる「夏バテ」で身体がだるくなったり、食欲が低下していませんか？生活リズムを整え、ごはんやのど越しの良い麺のみで済まさないおかず（肉・魚・卵・豆腐など）、小鉢（野菜など）を食卓に揃えることで、自然に身体が必要とする栄養素を摂ることができます。生姜やわさび、こしょうなどの香辛料や、しそ、ねぎ、みょうがといった香味野菜を添えると、独特の香りや辛みで食欲もわきます。

第一週のお食事は「夏を感じる一週間」と題して皆さまに楽しんでいただけたらと思います。