

今年も残りわずかとなってまいりました。何かと気ぜわしいですが、風邪などひかれませぬように。また来年も宜しくお願い致します。

和泉ふれあいの家

2017年 12月の楽座


月	火	水	木	金	土			
 <p>マークは認知症予防 マークは運動 マークは音楽 の各プログラムを表しています</p>				1	2			
				棒体操週間				
				いずみの泉	バイキングゲーム		和泉漢字検定	
				文字探しゲーム	書道(水谷講師)			
4	5	6	7	8	9 理美容			
手ぬぐい体操週間								
和泉北保育室 交流会・輪投げ	ココロゲーム	開いてカード	組立て言葉	かるた取り	カーリング			
ピンポン坊や	歳末福袋 釣りゲーム	サッカーゲーム	ボールで トンネル	風船バレー 交流戦	棒倒しゲーム			
書道(水谷講師)								
11 理美容	12	13	14 理美容	15	16			
リハビリ体操週間								
ぴったんこ 100	ひっぱれゲーム	サイコロゲーム	亀の子 スライダー	年忘れビンゴ	年忘れビンゴ			
そろえて歌って	コーラス歌会 (黒坂講師)	はかってドン! 書道(水谷講師)	キャッチボール ゲーム	忘年会	忘年会			
18	19	20 理美容	21	22 冬至 理美容	23 天皇誕生日			
棒体操週間								
おそばに 置いてね	ボールで トンネル	大漁ゲーム	作品づくり	バイキング ゲーム	引地さん コンサート			
射的	お手玉取り	銭形平次ゲーム	コールクレーン	明日天気になあれ	コーロあかね			
書道(水谷講師)		茶道(清野講師)						
25 クリスマス会	26	27	28	29	30			
手ぬぐい週間					年末休み			
クリスマス カーリング	そろえて歌って	作品づくり	しりとり大会	年忘れ亀の子 スライダー				
クリスマス おやつ作り	フラワー セラピー	年忘れ歌の会	ピンポン坊や	絵手紙				

☆15,16日忘年会、25日クリスマス会を行います。お楽しみに♪

★年末年始は12月30日~1月3日がお休みとなります。

●理美容：12月9日(土)・11日(月)・14日(木)・20日(水)・22日(金)です。

ご希望の方は、一週間前までにお申し込みください。(月・金・土はカットのみです)

 マークはボランティアさんが来てくださいます。
プログラムはボランティアさんのご都合などにより急きょ変更になる場合もございます。
あらかじめご了承ください。

2017年 12月

和泉ふれあいの家予定献立表



1日 (金)	2日 (土)
鯖の塩焼	麻婆豆腐
がんもの煮物	小籠包
さつまいもの甘煮	もやしのナムル
漬物	フルーツ
赤飯 味噌汁	ごはん 中華スープ
クレープ (イチゴ)	抹茶ババロア
I栄養 -:624kcal	I栄養 -:646kcal
カバク:22.8g 食塩相:2.8g	カバク:25.3g 食塩相:3.3g

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
ポークカレーライス ピーマンソテー 大根のホタテ風味サラダ コンソメスープ フルーツ パウムクーヘン I栄養 -:689kcal カバク:17.1g 食塩相:3.3g	エビグラタン キャベツ炒め トマトサラダ フルーツ ごはん 野菜スープ イチゴゼリー I栄養 -:644kcal カバク:19.0g 食塩相:3.3g	天ぷら なすの味噌炒め 厚焼卵 かまぼこのわさび和え ごはん 清まし汁 もみじまんじゅう I栄養 -:637kcal カバク:22.6g 食塩相:3.3g	鶏肉のマスタード焼 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のおかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ I栄養 -:581kcal カバク:23.2g 食塩相:2.8g	牛丼 京風しゅうまいの煮物 春菊の白和え 味噌汁 フルーツ 芋ようかん I栄養 -:618kcal カバク:21.2g 食塩相:3.3g	さんまの蒲焼 茶碗蒸し 白菜の炒め煮帆立風味 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I栄養 -:616kcal カバク:24.6g 食塩相:3.3g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
ハンバーグ アスパラソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん たまごスープ ピーチゼリー I栄養 -:613kcal カバク:23.0g 食塩相:3.2g	鮭の塩焼 えび団子の煮物 さつまいもオレンジ煮 かぶの梅和え ちらし寿司 清まし汁 ★ショコラケーキ I栄養 -:635kcal カバク:23.5g 食塩相:2.9g	魚の南蛮漬 肉じゃが 小松菜のなめ茸和え 浅漬 ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I栄養 -:603kcal カバク:23.4g 食塩相:3.3g	厚揚げと豚肉の炒め物 胡瓜とかにの酢の物 漬物 フルーツ きのこ御飯 おでん ドームケーキ (こしあん) I栄養 -:629kcal カバク:25.4g 食塩相:3.3g	忘年会～洋食バイキング～ エビグラタン エビフライ ハンバーグ スパゲティナポリタン スパークリングフルーツポンチ ミニクロワッサン オレンジディニッシュ ツナサラダ 卵スープ ミモザサラダ コンソメスープ カステラ 今川焼 I栄養 -:863kcal I栄養 -:890kcal カバク:28.7g 食塩相:4.0g カバク:27.6g 食塩相:4.8g	
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
豆腐の野菜あんかけ きのこソテー わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 味噌汁 どら焼き I栄養 -:633kcal カバク:23.0g 食塩相:3.2g	きすのフリッター 野菜のコンソメ煮 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム I栄養 -:594kcal カバク:20.7g 食塩相:3.2g	豚肉の生姜焼き 野菜の田楽 小松菜のからし和え フルーツ ごはん 清まし汁 ★レアチーズケーキ I栄養 -:602kcal カバク:20.3g 食塩相:3.2g	チキンカツ 五目しんじょの炊き合わせ 人参サラダ フルーツ ごはん 清まし汁 パウンドケーキ (フルーツ) I栄養 -:642kcal カバク:23.5g 食塩相:2.8g	銀かれのりの照り焼 茶碗蒸し 南瓜の甘煮 キャベツのゆかり漬 ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ I栄養 -:588kcal カバク:20.6g 食塩相:3.2g	ミートローフ ほうれん草と卵の炒め物 ポテトサラダ りんごの赤ワイン煮 ごはん コンソメスープ クリアゼリー I栄養 -:675kcal カバク:21.2g 食塩相:3.2g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
クリスマス会 ローストチキン ツナポテト シーザーサラダ シーフードピラフ コーンポタージュ ★ケーキ作り I栄養 -:899kcal カバク:36.1g 食塩相:4.9g	回鍋肉 ビーフソテー いんげんのごまマヨ和え フルーツ ごはん ワンタンスープ あんみつ I栄養 -:629kcal カバク:20.0g 食塩相:3.1g	あさりの深川煮 さつまいもの炊き合わせ きのこサラダ フルーツ ごはん 清まし汁 杏仁豆腐 I栄養 -:582kcal カバク:22.3g 食塩相:3.3g	鯖の味噌煮 鶏つくねと野菜の煮物 白菜のポン酢和え フルーツ ごはん 清まし汁 エクレア I栄養 -:608kcal カバク:23.9g 食塩相:2.8g	天ぷらそば 車麩の煮物 卵豆腐 小松菜の煮浸し フルーツ マドレーヌ I栄養 -:605kcal カバク:23.5g 食塩相:3.2g	本年は 30日(土) からお休みさせていただきます。 新年は 4日(木) からとなります。

- ・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。
- ・★の日はコーヒー、紅茶をご用意しています。



＜ひとことメモ＞
今年も最後の月となりました。寒さも進み体調はいかがでいらっしゃるでしょうか？
「冬至に南瓜を食べると病気知らず」との慣わしに従い、南瓜の甘煮をご用意しました。南瓜は色鮮やかで緑黄色野菜の代表ですね。体を温める効果が高く、のどや粘膜の強化（カロテン）、免疫力を高める（ビタミンC）、血液の流れをよくする（ビタミンE）などその栄養効果は科学的にも証明されています。和泉ふれあいの家のお食事は、15、16日の忘年会に合わせて洋食バイキングを実施します。また、25日はクリスマス献立にデコレーションケーキ作り、年内最終日の29日には皆さまの健康長寿を願って天ぷらそばをご用意しております。