

朝夕涼しくなりましたね。風邪ひきやすいのでお気をつけてくださいね！


和泉ふれあいの家

2018年 9月の楽座

月	火	水	木	金	土
 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					
				14:00~14:30	1 理美容 棒体操週間
				11:00~12:00	開いて漢字 
				14:30~15:30	お楽しみプログラム 
3	4	5	6	7	8
手ぬぐい体操週間					
しりとり大会 	キャッチボールゲーム  大正琴 	狙ってゴール 	お宝釣りゲーム 	昆虫採集ゲーム 	紙相撲大会 ~秋場所~ 
サッカーゲーム 	マジッククラブ さくらの会 	ふれあい コーラス 	やりなげ  書道 (水谷講師) 	おそばに おいてね 	お楽しみ プログラム 
10 理美容	11	12	13 理美容	14	15
リハビリ体操週間					
拾って 玉入れ 	和泉漢字検定 	紙相撲大会 ~秋場所~ 	芋掘りゲーム 	ねらいうち 	ボールで トンネル 
バスケットに ゴール 	サッカー ゲーム  大正琴 	金魚すくい ゲーム 	銭形平次ゲーム  茶道 (清野講師) 	絵手紙 (廣田講師) 	昆虫採集 ゲーム 
17 敬老の日	18	19 理美容	20	21	22
棒体操週間					
棒倒し ゲーム 	おそばに おいてね 	作品づくり 	大漁ゲーム 	輪投げ 	亀の子 スライダー  大正琴 
秋の行楽 ピンゴ! 	コールクレーン 	曲当てクイズ 	君の名は 	フラワー セラピー 	ドルチェ オカリナ コンサート 
24 振替休日	25	26	27	28 理美容	29
手ぬぐい体操週間					
そろえて 歌って 	ピンポン坊や 	組立て言葉 	作品づくり 	バイキング ゲーム 	引地さん 歌謡コンサート 
ボウリング 	文字探しゲーム  書道 (水谷講師) 	一緒に うたいましょ 	明日天気 なあれ 	いずみの泉  書道 (水谷講師) 	ひっばれ ゲーム  大正琴 

クラブ活動 (13:15~14:00)

月	火	水	木	金	土
麻雀	塗り絵	麻雀	麻雀	ウクレレ	麻雀
塗り絵	ウクレレ	塗り絵	塗り絵	塗り絵	塗り絵

●  マークはボランティアさんが来て下さいます。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がございます。あらかじめご了承ください。

● 9月17日(月)~22日(土) 敬老週間となっております。

● 9月22日(土)には、ドルチェ・オカリナコンサートがあります。オカリナという土笛で懐かしい曲を演奏して下さいます。どうぞ、お楽しみに♪

2018年 9月 和泉ふれあいの家予定献立表



					1日 (土)
					銀カレイの照り焼 大根とあさりの卵とじ かぶの柚子和え フルーツ 赤飯 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:618kcal カバク:20.2g 食塩相:3.4g
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
鮭のきのこクリームソース ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ シュークリーム I補給 -:575kcal カバク:27.2g 食塩相:3.0g	中華丼 じゃがいもの炒め物 春雨サラダ ワンタンスープ フルーツ エクレア I補給 -:645kcal カバク:20.6g 食塩相:3.0g	豚肉の冷しゃぶ なすの田楽 ツナサラダ 漬物 ごはん 清まし汁 杏仁豆腐 I補給 -:623kcal カバク:20.3g 食塩相:2.7g	秋刀魚の蒲焼 南瓜のいとこ煮 わかめの生姜和え 漬物 ごはん 味噌汁 ★ショコラケーキ I補給 -:661kcal カバク:21.7g 食塩相:3.5g	蒸し魚のネギソース 高野豆腐の含め煮 大学芋 漬物 ごはん 味噌汁 ごら焼き I補給 -:602kcal カバク:22.8g 食塩相:3.2g	鶏肉のフリッター 野菜の煮物 胡瓜の酢の物 浅漬 ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:600kcal カバク:23.2g 食塩相:2.8g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
牛肉のみぞれ煮 フロッコリーのかにくすあん 大根のホタテ風味サラダ かぶの梅和え ごはん 味噌汁 ★レアーストロベリーケーキ I補給 -:571kcal カバク:21.8g 食塩相:3.3g	ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 小松菜のなめだけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 マドレーヌ I補給 -:667kcal カバク:23.0g 食塩相:3.0g	赤魚の梅干し煮 冬瓜のそぼろあんかけ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 バニラババロア I補給 -:574kcal カバク:24.6g 食塩相:2.9g	チキンカレー キャベツソテー トマトサラダ きのこスープ フルーツ ピーチゼリー I補給 -:593kcal カバク:17.3g 食塩相:3.4g	かに玉 小籠包 ナムル フルーツ ごはん わかめスープ もみじまんじゅう I補給 -:566kcal カバク:19.6g 食塩相:3.1g	鯖の味噌煮 豚肉の炒め物 長いもの磯和え フルーツ ごはん けんちん汁 マンゴープリン I補給 -:589kcal カバク:24.0g 食塩相:3.1g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
祝敬老特別献立 鶏肉の照り焼き 海老団子の煮物 紅白なます フルーツきんとん 鰻魚ねりきり I補給 -:605kcal カバク:22.6g 食塩相:2.6g		天ぷら 大豆とひじきの煮物 白菜の昆布和え フルーツ わかめごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 -:607kcal カバク:20.3g 食塩相:3.3g	シーフードピラフ フロッコリーの卵あんかけ きのごサラダ ポトフ フルーツ おはぎ I補給 -:512kcal カバク:19.5g 食塩相:3.1g	チキンカツ 蒸しなす ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 手作り蒸しぼん♥ I補給 -:564kcal カバク:25.8g 食塩相:3.3g	豚肉のおろしポン酢 スパゲティソテー オクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★イチゴケーキ I補給 -:634kcal カバク:21.9g 食塩相:3.4g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
フライ盛合わせ フロッコリーの炒め物 ささみとみつばの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 うさぎ饅頭 I補給 -:611kcal カバク:21.3g 食塩相:3.4g	鯖の塩焼 絹さやの卵とじ チンゲン菜のおかか和え 漬物 ごはん 豚汁 ★キャラメルケーキ I補給 -:594kcal カバク:25.1g 食塩相:3.3g	豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 アスパラのごまよごし フルーツ ごはん 味噌汁 マスカットゼリー I補給 -:613kcal カバク:23.1g 食塩相:2.9g	天ぷら 厚焼玉子 いんげんのピーナツ和え 浅漬 ごはん 味噌汁 あんみつ I補給 -:606kcal カバク:24.1g 食塩相:3.1g	鮭の西京焼 炒り鶏 小松菜のくるみ和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:545kcal カバク:27.3g 食塩相:3.1g	麻婆豆腐 きくらげの卵の中華炒め かぶの酢の物 フルーツ ごはん 中華スープ 青りんごゼリー I補給 -:625kcal カバク:22.6g 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。
- ♥の日は和泉ふれあいの家スペシャルです。



<ひとことメモ>

17、18日は敬老会です。お食事も特別のお献立です。
 両日とも、秋を感じる変わり御飯です。17日の敬老の日は栗のお赤飯にも合う肉料理の鶏肉の照り焼、おめでたい海老団子の煮物に紅白なます、季節のさつまいもを使ったフルーツきんとんです。
 また、いつまでもお元気であるためには、たんぱく質を摂るとよいと言われています。たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品に豊富に含まれています。毎食召し上がるように心がけてください。