

2024年4月

和泉デイサービス予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
ぶりの塩麹焼き 茶碗蒸し キャベツの和風マヨ和え 漬物 赤飯 味噌汁 コーヒーゼリー I補給 -:603kcal タバコ:26.2g 食塩相:4.5g	肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもと空豆の炒め物 いんげんのごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 パインムース I補給 -:568kcal タバコ:17.6g 食塩相:3.6g	鶏肉のわさび醤油 さつまいもの甘煮 トマトの青しそ和え フルーツ ごはん 味噌汁 あんぱん I補給 -:652kcal タバコ:20.8g 食塩相:2.4g	厚揚げと海老の旨塩丼 里芋田楽 チンゲン菜のささみ和え 漬物 清まし汁 カステラ I補給 -:508kcal タバコ:20.9g 食塩相:2.6g	五目そば れんこんの山椒炒め おくらのゆず味噌がけ フルーツ 抹茶ようかん I補給 -:504kcal タバコ:16.7g 食塩相:2.8g	手作りコロッケ ほうれん草の煮浸し カリフラワーのかにかま和え 煮豆 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:669kcal タバコ:20.0g 食塩相:3.7g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
茹で豚 香味だれ きのこの炒り豆腐 三色野菜のさっぱり和え フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖ゼリー I補給 -:588kcal タバコ:21.0g 食塩相:2.6g	さばの煮付け 茶碗蒸し 菜の花のもろみ味噌がけ 漬物 ごはん 清まし汁 塩まんじゅう I補給 -:564kcal タバコ:27.7g 食塩相:2.9g	和風スパゲティ スナッフえんどうのツナソテー 大根とハムのサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳プリン I補給 -:576kcal タバコ:20.8g 食塩相:2.7g	豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにかまあん 胡瓜のわさび和え 煮豆 ごはん 味噌汁 ★イチゴスペシャル I補給 -:613kcal タバコ:21.8g 食塩相:2.7g	厚揚げの八宝菜風 かに焼売 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ バウムクーヘン I補給 -:617kcal タバコ:17.7g 食塩相:3.4g	さわらの大葉味噌焼き 切干大根の煮物 卵豆腐 漬物 ちらし寿司 清まし汁 フルーツあんみつ I補給 -:579kcal タバコ:24.3g 食塩相:3.9g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
ハンバーグ バター醤油ソース ズッキーニのマカロニソテー グリーンサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ きなこまんじゅう I補給 -:585kcal タバコ:16.7g 食塩相:2.9g	ご当地【神奈川県】 サンマー麺 春巻き いんげんのツナ和え フルーツ 蒸しパン(あずき) I補給 -:619kcal タバコ:22.7g 食塩相:3.5g	鶏肉のごま漬焼き 車麩の煮物 チンゲン菜のおかか和え 漬物 赤飯 味噌汁 ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:590kcal タバコ:21.7g 食塩相:3.2g	ほっけの西京焼き 南瓜のいところ煮 冷奴 フルーツ ごはん 清まし汁 クリームパン I補給 -:578kcal タバコ:24.2g 食塩相:2.3g	チキンカレーライス 花野菜のグリル トマトとツナのサラダ バナナヨーグルト コンソメスープ さつまいものおしるこ I補給 -:760kcal タバコ:20.0g 食塩相:3.3g	天ぷら じゃがいものガーリックバター炒め 即席漬け 煮豆 ごはん 味噌汁 ドーナツ I補給 -:642kcal タバコ:16.9g 食塩相:3.3g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
さばの味噌煮 ピーマンとにらのチャンプルー いんげんの磯和え 漬物 ごはん 清まし汁 ミルクティープリン I補給 -:555kcal タバコ:22.4g 食塩相:3.5g	メンチカツ がんもの煮物 マカロニサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ★バナナスペシャル I補給 -:744kcal タバコ:16.9g 食塩相:3.8g	さわらの揚げ浸し 里芋の含め煮 菜の花の酢味噌がけ フルーツ ごはん 清まし汁 バウムクーヘン(チョコ) I補給 -:616kcal タバコ:23.9g 食塩相:2.3g	ほうとう風うどん 松風焼き 白菜と昆布の和え物 フルーツ 黒糖まんじゅう I補給 -:536kcal タバコ:20.8g 食塩相:3.1g	天ぷら ブロッコリーと竹輪の炒め キャベツとかにかまの和え物 煮豆 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:629kcal タバコ:21.7g 食塩相:3.2g	しらすと高菜のチャーハン えび焼売 トマトとささみの和え物 フルーツ 中華スープ コーヒー牛乳プリン I補給 -:534kcal タバコ:21.1g 食塩相:4.1g
29日 (月)	30日 (火)				
茄子のミートソーススパゲティ ジャーマンポテト フレンチサラダ フルーツ コンソメスープ ★ショコラスペシャル I補給 -:703kcal タバコ:19.9g 食塩相:3.8g	親子丼 金平ごぼう おくらの三杯酢 煮豆 味噌汁 ようかん I補給 -:611kcal タバコ:21.6g 食塩相:2.8g				



4月16日はご当地メニュー：神奈川県 サンマー麺

サンマー麺は横浜市にある中華料理店が発祥で、麺の上にとろみの付いた野菜やお肉のあんかけがかかっていることが特徴です。名前の由来は、中国の広東語で「生馬麺」と書きます。生には「新鮮な・シャキシャキとした食感」という意味があり、馬には「上にのせる」という意味があります。これらのことから、サンマーメンと名付けられたといわれています。神奈川県にゆかりのあるあんかけラーメンをお楽しみください。

*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。

和泉ふれあいの家 2024年4月プログラム表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
和泉つむつむ	足カーリング	輪投げ	一攫千金	的あて	ボールでトンネル
 高井戸マジックサークル	絵合わせ	和泉のいずみ	ココロビンゴ	カラオケ大会	鶴亀スライダー 書道
8	9	10	11	12	13
キックボトルゲーム	サイコロボーリング	鶴亀スライダー	キャッチボールゲーム	ペットボトルコロコロ	ピンポン坊や
お手玉すくい	春歌クイズ 書道（水谷先生）	カラオケ大会	おそばに置いてよ	カップでカーリング	棒倒しゲーム
15	16	17	18	19 理美容	20
ペタンク	ご当地クイズ 神奈川県編  	シューティングゲーム	和泉つむつむ	ボールでトンネル	お手玉すくい
ココロビンゴ	ボーリング	ピンポン坊や	足でボーリング	曲あてクイズ 書道（水谷先生）	脱出ゲーム
22	23	24	25 理美容	26	27 理美容
魚釣りゲーム	手ぬぐいシュート	絵合わせ	的あて	カーリング	ペタンク
お手玉すくい	池ポチャ	一攫千金	ペットボトルコロコロ	和泉つむつむ 絵手紙	カラオケ大会
29	30	<p>桜やチューリップ、タンポポ等 春の花々が美しい 季節となりました。</p> 			
足の輪ビンゴ	サイコロボーリング				
おそばに置いてよ	ウクレレで歌おう 				

～理美容～日程～

4月19日（金）・25日（木）・27日（土）
パーマ・カット・カラーなど承っています。
ご希望の方はお申込み下さい。



和泉ふれあいの家
03-3321-4808