

和泉ふれあいの家 2024年5月プログラム表

月	火	水	木	金	土
 <p>青葉の美しい季節となりました。</p>		1 キャッチボールゲーム 和泉のいずみ	2 カラオケ大会 手ぬぐいシュート	3 魚釣りゲーム 開いてカード	4 足でカーリング 取り放題ゲーム 書道
	6 端午の節句	7 鯉のぼり 棒倒し 鯉のぼり 足で玉入れ	8 ピンポン坊や 鶴亀スライダー	9 ペタンク コロコロビンゴ	10 脱出ゲーム おそばに置いてよ
13 お手玉すくい ボールでトンネル	14 輪投げビンゴ キャッチボールゲーム	15 朗読の会 取り放題ゲーム	16 開いてカード ペットボトルコロコロ	17 足の輪ビンゴ 曲あてクイズ 書道 (水谷先生)	18 ポーリング 鶴亀スライダー
20 一攫千金 カラオケ大会	21 理美容 開いてカード 棒倒し 書道	22 曲あてクイズ 魚釣りゲーム	23 キックボトルゲーム おそばに置いてよ	24 足でペタンク カラオケ大会	25 ピンポン坊や お手玉すくい
27 理美容	28 足で玉入れ カラオケ大会	29 理美容	30 朗読の会 鶴亀スライダー	31 絵合わせ 和泉つむつむ 絵手紙	
<p>～理美容～日程～ 5月21日(火)・27日(月)・29日(水) 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。</p>					



和泉ふれあいの家
03-3321-4808

*プログラムはボランティアの方による演奏会等で変更になる場合がございます。ご了承ください。

2024年5月

和泉デイサービス予定献立表

5月		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		豚肉のおろしポン酢 さつま揚げの煮物 キャベツの和風和え フルーツ 赤飯 味噌汁 あんぱん I初値 -:679kcal <small>タバコ:27.2g 食塩相:3.4g</small>	かわいいの野菜あんかけ 茶碗蒸し オクラの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 ミルクティープリン I初値 -:461kcal <small>タバコ:26.4g 食塩相:3.5g</small>	豚肉の味噌焼き ちくわと野菜の煮物 フルーツきんとん 漬物 ごはん 清まし汁 塩まんじゅう I初値 -:610kcal <small>タバコ:22.4g 食塩相:3.4g</small>	けんちんそば ごぼうの山椒炒め 菜の花の生姜和え フルーツ ★イチゴスペシャル I初値 -:497kcal <small>タバコ:16.8g 食塩相:2.5g</small>
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
【端午の節句】  I初値 -:558kcal <small>タバコ:20.1g 食塩相:2.7g</small>	厚揚げと海老の旨塩炒め 肉じゃが かぶの酢の物 煮豆 ごはん 味噌汁 ドーナツ I初値 -:634kcal <small>タバコ:22.8g 食塩相:2.9g</small>	きつねうどん ミートコロケ 肉団子の煮物 いんげんの磯和え さつまいものおしるこ I初値 -:681kcal <small>タバコ:18.4g 食塩相:4.3g</small>	コンソメスープ 花野菜のマヨ味噌がけ ほうれん草のソテー フルーツ ロールパン 海老マカロニグラタン ★ロールケーキ (チョコ) I初値 -:646kcal <small>タバコ:21.3g 食塩相:4.4g</small>	親子丼 南瓜のいところ煮 わかめの生姜和え フルーツ 味噌汁 コーヒーゼリー I初値 -:527kcal <small>タバコ:18.2g 食塩相:3.2g</small>	麻婆豆腐 かに風味焼売 胡瓜の梅和え フルーツ ごはん 卵スープ きなこ饅頭 I初値 -:634kcal <small>タバコ:23.5g 食塩相:3.2g</small>
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
天ぷら 車麩の卵とし マカロニサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ピーチムース I初値 -:668kcal <small>タバコ:23.6g 食塩相:3.7g</small>	和風スパゲティ ミートオムレツ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ コンソメスープ 黒糖まんじゅう I初値 -:629kcal <small>タバコ:21.5g 食塩相:2.9g</small>	ハンバーグ ｷﾉｺ ﾏﾞﾗﾝｽ グリルポテトのオーロラソース 人参サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ (コーヒー) I初値 -:629kcal <small>タバコ:17.7g 食塩相:3.8g</small>	回鍋肉 大根とささみの中華煮 もやしの和え物 フルーツ ごはん 中華スープ 抹茶プリン I初値 -:503kcal <small>タバコ:19.2g 食塩相:1.9g</small>	さわらのマヨネーズ焼き 里芋と厚揚げの煮物 おくらのわさび和え 漬物 赤飯 味噌汁 クリームパン I初値 -:643kcal <small>タバコ:26.2g 食塩相:3.0g</small>	卵と海老のチリソースがけ チンゲン菜のさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け 煮豆 ごはん 中華スープ フルーツあんみつ I初値 -:633kcal <small>タバコ:25.2g 食塩相:2.0g</small>
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
鶏肉のごま風味焼き 切干大根の炒め煮 胡瓜の和え物 フルーツ ちらし寿司 けんちん汁 コーヒー牛乳プリン I初値 -:594kcal <small>タバコ:24.4g 食塩相:3.6g</small>	天ぷら さつまいもの甘煮 卵豆腐 漬物 ごはん 味噌汁 ★バナナスペシャル I初値 -:616kcal <small>タバコ:15.9g 食塩相:3.4g</small>	めばるの煮付け 茶碗蒸し ブロッコリーの塩昆布和え 漬物 ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー I初値 -:433kcal <small>タバコ:23.5g 食塩相:3.7g</small>	豆腐ハンバーグ ごぼうのピリ辛炒め 胡瓜の酢味噌がけ 煮豆 ごはん 清まし汁 バウムクーヘン I初値 -:561kcal <small>タバコ:16.1g 食塩相:3.6g</small>	たっぶり野菜の塩ラーメン 春巻き ほうれん草の塩ナムル フルーツ ようかん I初値 -:580kcal <small>タバコ:19.6g 食塩相:3.9g</small>	ポークカレーライス スナップえんどうのソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ むしばん (ジャム) I初値 -:748kcal <small>タバコ:20.5g 食塩相:4.1g</small>
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
手作りコロケ カリフラワーとえびの炒め物 揚げ茄子ポン酢 漬物 ごはん 味噌汁 ★ショコラスペシャル I初値 -:725kcal <small>タバコ:19.1g 食塩相:3.6g</small>	鶏肉の塩麩焼き 里芋の煮ころがし いんげんとツナのサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁 牛乳プリン I初値 -:618kcal <small>タバコ:24.0g 食塩相:3.4g</small>	中華丼 焼売 トマトと玉ねぎの和え物 フルーツ 中華スープ カステラ I初値 -:574kcal <small>タバコ:20.7g 食塩相:3.2g</small>	スパゲティナポリタン スナップえんどうと卵の炒め物 フレンチサラダ フルーツ えのきスープ 黒糖ゼリー I初値 -:561kcal <small>タバコ:19.2g 食塩相:3.2g</small>	さばの味噌煮 れんこん金平 白菜のおかか和え 漬物 ごはん 清まし汁 ★ロールケーキ (バニラ) I初値 -:598kcal <small>タバコ:20.8g 食塩相:3.8g</small>	



5月5日は端午の節句メニュー



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。

2024年5月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食予定献立表(夕食)

和泉ふれあいの家
電話 03(3321)4808

		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		5月4日(土)			
		赤飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル なすの味噌炒め ほうれん草のからし和え 春巻き エネルギー:659kcal タンパク:22.6g 脂質:24.3g 食塩相:3.9g		ごはん 清まし汁 鶏肉の照り焼き 里芋の含め煮 れんこんのごま和え 一口白身フライ エネルギー:535kcal タンパク:20.3g 脂質:15.0g 食塩相:2.5g		菜飯 味噌汁 助宗たちの南蛮漬 チンゲン菜ときのこの炒め物 キャベツとささみのサラダ ミニチキン エネルギー:439kcal タンパク:25.5g 脂質:8.3g 食塩相:3.3g		ごはん コンソメスープ グリルチキン トマトソース じゃがいものツナ炒め もやしのドレッシング和え コーンコロッケ エネルギー:592kcal タンパク:20.4g 脂質:21.7g 食塩相:3.9g			
5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)		5月11日(土)	
わかめ御飯 味噌汁 ポークチャップ ほうれん草としめじの炒め物 いんげんのおかか和え 南瓜のサラダ エネルギー:510kcal タンパク:21.9g 脂質:16.2g 食塩相:3.1g		ごはん 清まし汁 チキンカツ ゆず胡椒の焼きビーフン 胡瓜の塩昆布和え 卵焼き エネルギー:600kcal タンパク:22.5g 脂質:19.4g 食塩相:3.7g		ごはん 清まし汁 鶏大根 ピーマンのじゃこ炒め 白菜の香味和え 焼き餃子 エネルギー:506kcal タンパク:20.1g 脂質:14.5g 食塩相:3.5g		ごはん 野菜汁 豚肉の醤油麩焼き 冬瓜のかにかまあんかけ チンゲン菜ともやしのナムル はんぺんフライ エネルギー:606kcal タンパク:23.7g 脂質:19.0g 食塩相:3.4g		ごはん 中華スープ あじの唐揚げ みぞれあん 五目金平 ツナサラダ 肉団子の柚子おろし エネルギー:580kcal タンパク:23.9g 脂質:18.8g 食塩相:2.5g		ごはん 味噌汁 ホッケのみりん焼き 切干大根の炒め煮 白菜のゆかい和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:425kcal タンパク:18.6g 脂質:7.6g 食塩相:2.8g	
5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)		5月18日(土)	
ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 大豆の炒り煮 菜の花のゆず浸し 一口白身フライ エネルギー:560kcal タンパク:26.8g 脂質:18.5g 食塩相:2.7g		ごはん 豚汁 ぶいの香味ソース 里芋の白煮 キャベツの青しそ和え 焼き餃子 エネルギー:605kcal タンパク:25.2g 脂質:19.6g 食塩相:3.0g		ごはん 味噌汁 めぼるのバター醤油 花しんじょうの炊き合わせ おくらの三杯酢 鶏野菜炒め エネルギー:492kcal タンパク:22.3g 脂質:13.0g 食塩相:3.3g		枝豆御飯 味噌汁 かれの竜田揚げ れんこん金平 ほうれん草の和え物 ミニチキン エネルギー:518kcal タンパク:26.0g 脂質:13.3g 食塩相:3.8g		バターライス トマトスープ タンドリーチキン ポトフ いんげんのサラダ マヨたま包み揚げ エネルギー:614kcal タンパク:22.1g 脂質:23.6g 食塩相:3.6g		ごはん 味噌汁 つくねの和風オニオンソース さつま揚げの炊き合わせ 大根のゆず和え 大学芋 エネルギー:616kcal タンパク:17.1g 脂質:20.4g 食塩相:3.3g	
5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)		5月25日(土)	
ごはん 清まし汁 さばの塩焼 花しんじょうの炊き合わせ おくらのえのき和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:507kcal タンパク:20.5g 脂質:16.1g 食塩相:2.8g		ゆかいごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 焼きビーフン 白菜の梅おかかか和え じゃがいもの揚げ煮 エネルギー:557kcal タンパク:16.0g 脂質:13.0g 食塩相:4.6g		ごはん 清まし汁 メンチカツ スッキーニとマカロニのソテー 二色なます 卵焼き エネルギー:595kcal タンパク:18.1g 脂質:20.4g 食塩相:3.8g		ごはん 味噌汁 助宗たちの柚子こしょうだれ ちくわの煮物 白菜のポン酢和え コーンコロッケ エネルギー:505kcal タンパク:21.6g 脂質:12.0g 食塩相:3.1g		ごはん 味噌汁 ぶいの蒲焼き 冬瓜とささみの薄くず煮 スパゲッティサラダ はんぺんフライ エネルギー:732kcal タンパク:28.3g 脂質:29.4g 食塩相:3.1g		菜飯 味噌汁 あじの幽庵焼き きのこの当座煮 白菜の即席漬け ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:452kcal タンパク:22.9g 脂質:10.5g 食塩相:3.6g	
5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)			
ごはん 味噌汁 さわらの粕漬焼き 切り昆布の煮物 白菜のからし和え マヨたま包み揚げ エネルギー:497kcal タンパク:23.0g 脂質:13.2g 食塩相:3.0g		ごはん 清まし汁 揚げ魚のおろし煮 炒り豆腐 かぶとわかめの酢の物 さつまいものマヨ焼き エネルギー:599kcal タンパク:21.9g 脂質:17.2g 食塩相:3.0g		炊き込み御飯 清まし汁 蒸し鶏の塩しモンだれ なす田楽 ほうれん草のわさび和え がんもの煮物 エネルギー:567kcal タンパク:22.4g 脂質:22.0g 食塩相:3.6g		ごはん 味噌汁 和風ミートローフ 根菜のコンソメ煮 春雨の中華和え ジャーマンポテト エネルギー:595kcal タンパク:21.3g 脂質:18.6g 食塩相:3.3g		ごはん けんちん汁 豚肉のコク旨焼き 大根と椎茸の塩金平 にんじんとレーズンのサラダ なすの田舎煮 エネルギー:600kcal タンパク:19.7g 脂質:23.6g 食塩相:3.2g			

* お弁当は冷蔵庫などで保管し、持ち帰り後または配達後必ず2時間以内にお召し上がりください。

* 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。