

令和5年 7月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	
	7月31日					1	
午前	松ノ木ふれあい健康体操					松ノ木ふれあい健康体操	
午後①	おみくじゲーム						スリッパ飛ばし
午後②	習字・麻雀趣味活動						趣味活動
	3	4	5	6	7	8	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	ピッチャー&キャッチャー	椅子カーリング	出た目でポン	松ノ木ボウル	曲名当てクイズ	面白玉入れ	
午後②	習字・麻雀趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動	
	10	11	12	13	14	15	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	面白玉入れ	サイコロサッカー	ピッチャー&キャッチャー	風船バドミントン	スリッパ飛ばし	椅子カーリング	
午後②	習字・麻雀趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動	
	17	18	19	20	21	22	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	出た目でポン	おみくじゲーム	サイコロサッカー	足でポン	松ノ木ボウル	曲名当てクイズ	
午後②	習字・麻雀趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動	
	24	25	26	27	28	29	
午前	松ノ木ふれあい健康体操						
午後①	足でポン	季節の歌を歌おう	風船バドミントン	出た目でポン	サイコロサッカー	ピッチャー&キャッチャー	
午後②	習字・麻雀趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動	

※プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。
 また、麻雀はお仲間の休みなどで人数が揃わない事もあります。
 恐れ入りますが、予めご了承ください。



7月の理美容のご案内です

19日(水) 20日(木) 13:00~

理美容申し込みは来所された時、または

電話、連絡帳等での申し込みとなります。

お手数をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます

電話 03-3318-2660



令和5年7月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



						1日 (土)
						白身魚のフライ もやしと人参のナムル オクラの生姜和え 赤飯 味噌汁 とろける抹茶ようかん I礼ギ :-:264kcal タバコ:10.3g 食塩相:1.8g
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	
回鍋肉 豆腐の中華あんかけ 生姜醤油和え ごはん 中華スープ クリームワッフル I礼ギ :-:223kcal タバコ:8.2g 食塩相:1.8g	豚肉と木耳の中華炒め 切り干し大根の煮物 ナスの枝豆の香味和え ごはん 中華スープ 菓六法 I礼ギ :-:258kcal タバコ:13.1g 食塩相:1.9g	牛肉のデミソース マカロニマスタードソース キャベツとツナのソテー ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I礼ギ :-:249cal タバコ:8.6g 食塩相:1.5g	イタリアンハンバーグ ペペロンチーノ レンコンと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮 ごはん コンソメスープ 七タデザート I礼ギ :-:253kcal タバコ:13.5g 食塩相:2.0g	七タ お楽しみ メニュー 七タデザート I礼ギ :-:250kcal タバコ:15.5g 食塩相:1.7g	豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 七タデザート I礼ギ :-:244kcal タバコ:15.5g 食塩相:1.7g	
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	
アジフライ マカロニポテトサラダ ひじき煮 五目釜飯 味噌汁 栗あんまんじゅう I礼ギ :-:252kcal タバコ:10.2g 食塩相:1.6g	豚キムチ 青菜とわかめとナムル ポテトサラダ ごはん コンソメスープ お楽しみデザート I礼ギ :-:236kcal タバコ:10.6g 食塩相:1.8g	赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン タラモサラダ <small>小松菜とチキンソテー</small> わかめごはん すまし汁 桜島小みかんブッセ I礼ギ :-:230kcal タバコ:9.2g 食塩相:1.9g	鶏肉の甘酢あんかけ フライドポテト 春雨サラダ 豆腐の炒り卵 ごはん 中華スープ ★ストロベリーケーキ I礼ギ :-:233kcal タバコ:7.6g 食塩相:1.9g	いわしの生姜煮 れんこんとごぼうの煮物 がんも煮 人参のたらこ炒め <small>小松菜と春雨のサラダ</small> ごはん 味噌汁 人形焼き I礼ギ :-:254kcal タバコ:9.8g 食塩相:1.5g	肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 ツゲツのソース ごはん 味噌汁 ★モンブラン I礼ギ :-:264kcal タバコ:15.7g 食塩相:1.8g	
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	
デミグラスハンバーグ ペンネ いんげんのコンソース 茄子のトマトソース ごはん コンソメスープ 黒糖饅頭 I礼ギ :-:238kcal タバコ:12.3g 食塩相:1.9g	白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜ときくらげの和え物 ひじき煮 ごはん 味噌汁 ★バナナケーキ I礼ギ :-:244kcal タバコ:15.5g 食塩相:1.7g	鶏のから揚げ キャベツと人参のソテー チリコンカン オクラのコンソース ごはん 味噌汁 今川焼 I礼ギ :-:254kcal タバコ:9.8g 食塩相:1.5g	豆腐の肉味噌だれ ふわふわしんじょう 春雨サラダ フロッコリーのガーリックソース ごはん 味噌汁 スイートポテト I礼ギ :-:241kcal タバコ:8.0g 食塩相:1.5g	ヒレカツの卵とじ 蓮根の塩炒め キャベツのきのこ和え オクラのおろしあん ごはん コンソメスープ ★生チョコケーキ I礼ギ :-:246kcal タバコ:9.4g 食塩相:1.7g	八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ ごはん 中華スープ イチゴクリーム I礼ギ :-:245kcal タバコ:15.7g 食塩相:1.8g	
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	
肉じゃが 中華風卵炒め 小松菜と油揚げの煮びたし ごはん 味噌汁 水ようかん I礼ギ :-:259kcal タバコ:9.0g 食塩相:1.6g	豆腐ハンバーグきのこあん 小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ 根菜の炒め物 鶏めし 味噌汁 クレープ I礼ギ :-:233kcal タバコ:7.6g 食塩相:1.9g	チキンのクリームソース 人参グラッセ マリネ フロッコリーのコンソース ごはん コンソメスープ カスタードケーキ I礼ギ :-:260kcal タバコ:9.2g 食塩相:1.9g	和風炊き合わせ 菜の花のお浸し さつまいもきんとん 茄子の肉味噌和え 筍ごはん 味噌汁 お楽しみデザート I礼ギ :-:253kcal タバコ:13.5g 食塩相:2.0g	牛すぎ煮 おくらのコンソース かぼちゃのずんだソース ごはん 味噌汁 チョコパイ I礼ギ :-:233kcal タバコ:7.6g 食塩相:1.9g	さわらの西京焼き 小松菜ときこのお浸し 切り干し大根のごまマヨサラダ かぼちゃのいとこ煮 れんこんの梅和え ごはん 味噌汁 きんつば I礼ギ :-:260kcal タバコ:9.2g 食塩相:1.9g	
31日 (月)	ごはん I礼ギ :-:215kcal タンパク質3.7g 塩分0g 味噌汁 I礼ギ :-:22kcal タンパク質1g 塩分0.5g すまし汁 I礼ギ :-:9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g コンソメスープ I礼ギ :-:16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g 中華スープ I礼ギ :-:12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g おやつは平均I礼ギ :-:100kcalとなります。					*食材の都合上、献立を変更させていただきます。献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はご飯に含まれません。
さほの照焼き なすの胡麻風味お浸し 里芋の肉味噌あん 青菜の煮びたし ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ I礼ギ :-:264kcal タバコ:13.6g 食塩相:1.7g	高齢者在宅サービスセンター 松ノ木ふれあいの家					