

# 令和5年 10月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	出た目でポン	ピッチャー&キャッチャー	松ノ木ボウル	足でポン!	サイコロサッカー	季節の歌を歌おう
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	9	10	11	12	13	14
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	面白玉入れ	スリッパ飛ばし	サイコロサッカー	松ノ木ボウル	足でポン!
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	16	17	18	19	20	21
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	スリッパ飛ばし	出た目でポン	風船バドミントン	松ノ木ボウル	曲名当てクイズ	ピッチャー&キャッチャー
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	23	24	25	26	27	28
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ボウル	スリッパ飛ばし	羽根っこゲーム	面白ピン倒し	風船バドミントン	松ノ木ボウル
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	30	31	〇〇の秋 あなたは何の秋?			
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	サイコロサッカー	松ノ木ボウル				
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動				

※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。  
 麻雀（13時～15時）はお仲間の休み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。

10月の理美容のご案内です

18日(水) 19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。

お手数料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10月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
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 I補給 :-253kcal ﾀﾊﾞｸ:13.5g 食塩相:2.0g	カレー ミートボール・パスタ キャベツとしめじのソテー ブロッコリーとコンのコンソメ煮 ごはん コンソメスープ I補給 :-233kcal ﾀﾊﾞｸ:7.6g 食塩相:1.9g	豚肉ネギ塩焼肉 オクラのコーンソース 大学芋 ごはん 味噌汁 ★モンブラン I補給 :-223kcal ﾀﾊﾞｸ:8.2g 食塩相:1.8g	アジフライ マカロニポテトサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁 栗あんまんじゅう I補給 :-252kcal ﾀﾊﾞｸ: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 中華スープ 黒糖饅頭 I補給 :-236kcal ﾀﾊﾞｸ: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 たらもサラダ <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補給 :-230kcal ﾀﾊﾞｸ:9.2g 食塩相:1.9g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
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補給 :-233kcal ﾀﾊﾞｸ: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 <small>人参のたらこ炒め 小松菜と春雨のサラダ</small> 五目釜飯 すまし汁 人形焼き I補給 :-254kcal ﾀﾊﾞｸ: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 ｲｸﾞﾝのｺｰﾝソース ごはん 味噌汁 チョコのパウンドケーキ I補給 :-264kcal ﾀﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	デミグラスハンバーグ ペンネ いんげんのコーンソース 茄子のトマトソース ごはん コンソメスープ とろける抹茶ようかん I補給 :-238kcal ﾀﾊﾞｸ: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 鶏めし 味噌汁 栗六法 I補給 :-244kcal ﾀﾊﾞｸ: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 オクラのコーンソース ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 :-254kcal ﾀﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
豆腐の肉味噌だれ ふわふわしんじょう 春雨サラダ ブロッコリーのガーリックソース ごはん 味噌汁 クリームワッフル I補給 :-241kcal ﾀﾊﾞｸ: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 味噌汁 今川焼 (抹茶) I補給 :-246kcal ﾀﾊﾞｸ: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補給 :-245kcal ﾀﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	肉じゃが 中華風卵炒め <small>小松菜と油揚げの煮びたし</small> ごはん 味噌汁 水ようかん I補給 :-259kcal ﾀﾊﾞｸ: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 ごはん 味噌汁 ★バナナケーキ I補給 :-233kcal ﾀﾊﾞｸ: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 ブロッコリーのコーンソース ごはん コンソメスープ カスタードケーキ I補給 :-260kcal ﾀﾊﾞｸ:9.2g 食塩相:1.9g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
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補給 :-253kcal ﾀﾊﾞｸ:13.5g 食塩相:2.0g	牛すき煮 おからのコーンソース かぼちゃのずんだソース ごはん 味噌汁 ★生チョコケーキ I補給 :-233kcal ﾀﾊﾞｸ: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ヨササラダ <small>かぼちゃのいとこ煮 れんこんの梅和え</small> ひじきごはん 味噌汁 きんつば I補給 :-260kcal ﾀﾊﾞｸ:9.2g 食塩相:1.9g	さばの照焼き 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補給 :-264kcal ﾀﾊﾞｸ:13.6g 食塩相:1.7g	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 苺クレープ I補給 :-223kcal ﾀﾊﾞｸ:8.2g 食塩相:1.8g	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 ごはん 味噌汁 今川焼 (小豆) I補給 :-264kcal ﾀﾊﾞｸ:10.3g 食塩相:1.8g
30日 (月)	31日 (火)	 			
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 やわらか芋ようかん I補給 :-258kcal ﾀﾊﾞｸ: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 ミルクケーキ I補給 :-249cal ﾀﾊﾞｸ:8.6g 食塩相:1.5g				

ごはん I補給 :-215kcal タンパク質3.7g 塩分0g  
味噌汁 I補給 :-22kcal タンパク質1g 塩分0.5g  
すまし汁 I補給 :-9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g  
コンソメスープ I補給 :-16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g  
中華スープ I補給 :-12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g  
おやつは平均I補給 :-100kcal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。  
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。

高齢者在宅サービスセンター  
松ノ木ふれあいの家  
☎03-3318-2660