

和泉ふれあいの家 2021年 1月の予定表

月		火		水		木		金		土	
											
1		2									
4		5		6		7		8		9	
10:30~11:00		朝		の		体		操			
絵馬を作ろう		福笑い		鏡餅を引っぱれ		福笑い		コロコロビンゴ		ぐらぐら棒倒し	
13:45~14:15		午		後		の		体		操	
新春 かるた大会		羽子板で 飛ばそう!		金魚おみくじ		羽子板で ペタンク		漢字クイズ 書道		足でペタンク	
11		12		13		14 理美容		15		16	
10:30~11:00		朝		の		体		操			
仲良し ローリング ボール		ペタンクゲーム		お手玉崩し		ダービーゲーム		玉入れ大会		サイコロ ボーリング	
13:45~14:15		午		後		の		体		操	
鏡開きだよ! 餅投げゲーム		歌の会 書道		キック カーリング		手ぬぐい シュート		歌の会 ウクレレ		サッカーゲーム PK戦	
18		19		20 理美容		21		22		23	
10:30~11:00		朝		の		体		操			
魚釣りゲーム		お手玉すくい		ピンポンゲーム		バスケット ボールゲーム		取り放題ゲーム		キャッチボール ゲーム	
13:45~14:15		午		後		の		体		操	
ボールで トンネル		キック カーリング 大正琴		はらはら ダービー		歌の会		輪投げ 絵手紙		言葉遊び 歌の会	
25 理美容		26		27		28		29		30	
10:30~11:00		朝		の		体		操			
亀の子 スライダー		足で引っぱれ		シューティング ゲーム		明日天気になあれ		お手玉射的		送り物ゲーム	
13:45~14:15		午		後		の		体		操	
おそばに 置いてね		洗濯もの干し 選手権		歌の会 書道		和泉のいずみ		おそばに 置いてね		シューティング ゲーム	

午後の自主活動

月	火	水	木	金	土
麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	麻雀 13:15～15:15	塗り絵 13:15～13:45	麻雀 13:15～15:15
塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45	塗り絵 13:15～13:45		塗り絵 13:15～13:45

～理美容～

日程：14日（木）・20日（水）・25日（月）

★パーマ・カラー等承っております。

ご希望の方は、1週間前までにお申し込みください。



和泉ふれあいの家
03-3321-4808



2021年 1月 和泉デイサービス予定献立表

				1日 (金)	2日 (土)
					
				お正月休み	
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
甘鯛の西京焼き おせち料理 煮しめ なます 赤飯 清し汁 寿まんじゅう Iエネルギー:603kcal たんぱく:27.0g 食塩相:3.0g	八宝菜 シュウマイ 蒸し鶏中華サラダ フルーツ ごはん 中華スープ さつま芋入り蒸しパン Iエネルギー:694kcal たんぱく:24.8g 食塩相:3.9g	親子煮 野菜の田楽 辛子マヨネーズ和え フルーツきんとん ごはん 清まし汁 プリン Iエネルギー:647kcal たんぱく:24.1g 食塩相:2.9g	銀鯉の塩焼 京風しゅうまいの炊き合わせ 白和え フルーツ 七草粥 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) Iエネルギー:651kcal たんぱく:26.6g 食塩相:3.3g	手ごねチーズハンバーグ ズッキーニのソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ Iエネルギー:678kcal たんぱく:26.2g 食塩相:3.3g	おでん 豚肉と玉葱の炒め物 ツナとほうれんそうの和え物 フルーツ ごはん ドームケーキ (こしあん) Iエネルギー:587kcal たんぱく:24.9g 食塩相:2.5g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
さわらの幽庵焼 茶碗蒸し 車麩の煮物 チンゲンサイの和え物 ごはん 味噌汁 おしるこ Iエネルギー:595kcal たんぱく:28.4g 食塩相:3.4g	チキンカレーライス ブロッコリーの卵あんかけ トマトサラダ フルーツ コンソメスープ マスカットゼリー Iエネルギー:615kcal たんぱく:17.9g 食塩相:3.5g	天ぷら 切干大根の炒り煮 梅肉和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁 エクレア Iエネルギー:595kcal たんぱく:21.5g 食塩相:3.3g	鶏肉の味噌焼 揚げなす シュリンプサラダ 白菜の浅漬け ごはん けんちん汁 カステラ Iエネルギー:560kcal たんぱく:25.1g 食塩相:3.3g	豚丼 れんこんの炒め煮 南瓜サラダ 漬物 味噌汁 マドレーヌ Iエネルギー:684kcal たんぱく:20.5g 食塩相:3.4g	スパゲティナポリタン アスパラのソテー 人参サラダ フルーツ コンソメスープ ★ショコラケーキ Iエネルギー:614kcal たんぱく:18.3g 食塩相:3.5g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
赤魚のねぎ味噌焼 鶏つくねの煮物 わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 清まし汁 ★キャラメルケーキ Iエネルギー:574kcal たんぱく:23.8g 食塩相:3.0g	ホキの南蛮漬 絹さやと春雨の炒め キャベツと昆布の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ベーコンスフレチーズケーキ Iエネルギー:562kcal たんぱく:22.2g 食塩相:3.0g	ホッケのみりん醤油焼き なすの味噌炒め 里芋の煮物 漬物 ちらし寿司 清まし汁 杏仁豆腐 Iエネルギー:539kcal たんぱく:21.5g 食塩相:3.2g	コロケ 絹さやの卵とし 海草サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 シュークリーム Iエネルギー:587kcal たんぱく:17.9g 食塩相:3.4g	あんかけチャーハン 青菜の中華炒め ザーサイの和え物 フルーツ ワンタンスープ どら焼き Iエネルギー:575kcal たんぱく:16.9g 食塩相:3.4g	チキンカツ 白菜とホタテ風味の旨煮 梅マヨネーズ フルーツ ごはん 味噌汁 クリアゼリー Iエネルギー:613kcal たんぱく:23.1g 食塩相:3.4g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
グラタン ポトフ きのこのバター炒め フルーツ クロワッサン・レーズパン 今川焼 Iエネルギー:631kcal たんぱく:20.2g 食塩相:3.1g	鯖の味噌煮 茶碗蒸し ひじきの煮物 フルーツ わかめご飯 清まし汁 パウムクーヘン Iエネルギー:716kcal たんぱく:24.7g 食塩相:4.9g	フライ盛合わせ 里芋のそぼろあんかけ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアーストロベリーケーキ Iエネルギー:617kcal たんぱく:18.1g 食塩相:3.4g	梅しらすスパゲッティ ウイナーソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ ★レアチョコケーキ Iエネルギー:594kcal たんぱく:20.1g 食塩相:4.1g	天ぷら かぶの柚子風味あんかけ 赤板の酢味噌和え フルーツ ごはん 清まし汁 ピーチゼリー Iエネルギー:559kcal たんぱく:15.7g 食塩相:3.3g	ぶり大根 ピーナツ和え 白菜のゆず浸し フルーツ きのこ御飯 味噌汁 抹茶パバロア Iエネルギー:618kcal たんぱく:25.8g 食塩相:3.6g

・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。

今月の旬食材

大根 〜だいこん

大根にはビタミンCが多く含まれ、辛味成分に含まれる栄養素には、老化を防ぐ抗酸化作用が期待できます。さらに免疫力を高め、風邪などの予防や症状を改善する働きがあります。身体の調子を整え新しい年を元気に迎えましょう。



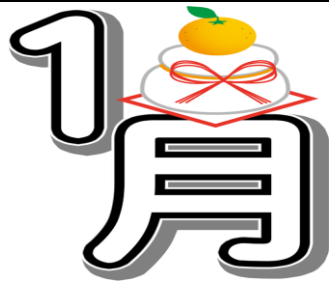
高齢者在宅サービスセンター

ふれあいの家

電話 03 (3321) 4808

2021年1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



	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ キャベツときのこの炒め物 長いもの海苔和え 南瓜の煮物 I総計 - :548kcal タンパク :18.1g 脂質 :12.6g 食塩相:3.6g	菜飯 清まし汁 鯖の味噌煮 高野豆腐の含め煮 おくらのおしんこ和え れんこんはさみ揚げ I総計 - :613kcal タンパク :24.1g 脂質 :25.1g 食塩相:3.6g	ごはん けんちん汁 あじの蒲焼風 三色いなりの煮物 ほうれん草の磯和え 鶏の唐揚げ I総計 - :638kcal タンパク :33.2g 脂質 :26.8g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 スナッフェんどうとけの炒め物 厚焼玉子 フロッキーのサラダ I総計 - :529kcal タンパク :25.8g 脂質 :15.6g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 チキンフリッター さつま揚げとかぶの煮物 えのきのしモン風味 ポテトサラダ I総計 - :556kcal タンパク :23.7g 脂質 :13.9g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 あさりの卵とじ煮 カリフラワーのしそ炒め 若布の酢の物 ミートボールの甘辛煮 I総計 - :524kcal タンパク :22.5g 脂質 :16.3g 食塩相:4.2g
	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 セロリとツナのピリ辛炒め じゃが芋金平 かぶのしその実和え I総計 - :543kcal タンパク :23.0g 脂質 :15.6g 食塩相:3.8g	ごはん 豚汁 めばるの煮付け 大根と人参の生姜醤油炒め もやしとしめじのごま酢和え 鶏の塩唐揚げ I総計 - :562kcal タンパク :27.3g 脂質 :18.0g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ チンジャオロース しゅうまい チンゲン菜の中華サラダ 白菜とホタテ風味の旨煮 I総計 - :521kcal タンパク :25.1g 脂質 :13.1g 食塩相:3.9g	バターライス コンソメスープ たらこのマヨネーズ焼 さつま芋のしモン煮 ほうれん草のソテー コロケ I総計 - :612kcal タンパク :19.5g 脂質 :19.9g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 あじのもろみ焼 肉野菜炒め 即席漬 ミートボールの甘辛煮 I総計 - :508kcal タンパク :22.0g 脂質 :16.9g 食塩相:3.6g	枝豆御飯 味噌汁 ますの塩麴焼 ひじきの煮物 さつまいもとベーコン炒め からし和え I総計 - :513kcal タンパク :23.1g 脂質 :13.8g 食塩相:3.4g
	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉のごぼうの炒め物 なすの利休煮 ツナと胡瓜のサラダ 春菊のお浸し I総計 - :525kcal タンパク :21.6g 脂質 :17.1g 食塩相:3.0g	ごはん 清まし汁 手ごね煮込みハンバーグ 小松菜とえびの炒め物 大根のこぶ茶漬 フロッキーのおかか和え I総計 - :532kcal タンパク :26.0g 脂質 :15.3g 食塩相:3.5g	ひじき御飯 味噌汁 蒸し鶏の葱ソースかけ 長芋の煮物 フロッキーのごまマヨ和え 豆腐ハンバーグ I総計 - :546kcal タンパク :26.5g 脂質 :14.7g 食塩相:3.7g	ごはん 清まし汁 牛焼肉 細切り昆布の煮物 ふろふき大根 白菜のゆず和え I総計 - :510kcal タンパク :18.9g 脂質 :14.4g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 ポークピカタ 厚揚げの煮物 いんげんのくるみ和え 三色豆 I総計 - :624kcal タンパク :24.2g 脂質 :21.0g 食塩相:2.3g	ごはん 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ にんにくの芽の塩炒め みつばのお浸し れんこんはさみ揚げ I総計 - :470kcal タンパク :21.0g 脂質 :9.0g 食塩相:3.6g
	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 たらこの粕漬焼 南瓜のいとこ煮 フロッキーのおかか和え 肉野菜炒め I総計 - :511kcal タンパク :26.1g 脂質 :7.8g 食塩相:3.0g	ごはん 清まし汁 鶏肉の照り焼 春雨のたらこ炒め 小松菜の千草和え ホッケの塩焼き I総計 - :488kcal タンパク :25.8g 脂質 :11.1g 食塩相:3.2g	炊き込み御飯 味噌汁 たちうおの塩焼 はんぺんとあさりの含め煮 春菊の和え物 南瓜とベーコンの炒め物 I総計 - :534kcal タンパク :21.0g 脂質 :18.2g 食塩相:4.7g	ごはん さつま汁 ぶりの照り焼 切干大根の煮物 なすのそぼろ炒め 三色豆 I総計 - :611kcal タンパク :25.9g 脂質 :16.6g 食塩相:3.2g	ゆかり御飯 味噌汁 鮭の南部焼 金平ごぼう ポン酢和え 肉野菜炒め I総計 - :474kcal タンパク :26.5g 脂質 :7.9g 食塩相:3.9g	ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 なすの味噌炒め もやしのナムル 春巻き I総計 - :585kcal タンパク :27.4g 脂質 :14.9g 食塩相:3.7g

* 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。