

和泉ふれあいの家

2021年6月の予定表

月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4	5		
10:30~11:00 朝の体操							
	雨降りトンネル	カエル倒しゲーム	あじさいボーリング	雨降りトンネル	あじさい引っぱれ		
13:45~14:15 午後の体操							
	明日天気になあれ	ぐらぐら棒倒し(梅雨を倒せ!)	開いてカード	てるてる坊主つるし	カエルロケット		
7	8	9	10	11	12		
10:30~11:00 朝の体操							
てるてる坊主バスケット	てるてる坊主つるし	てるてるペタンクゲーム	雨降りトンネル	カーリング	あじさいボーリング		
13:45~14:15 午後の体操							
明日天気になあれ	カエルロケット	かたつむりレース	傘にシュート	言葉遊び 絵手紙	歌の会		
14	15	16	17	18	19		
10:30~11:00 朝の体操							
てるてる坊主つるし	足カーリングDE カエルレース	あじさいボーリング	キックボーリング	ぐらぐら棒倒し ウクレレ	雨降りじゃんけん		
13:45~14:15 午後の体操							
カタツムリレース	歌の会 書道	歌の会 書道	かたつむりレース	カエルロケット	てるてる坊主バスケット		
21	22 ボーリングの日	23	24	25	26		
10:30~11:00 朝の体操							
開いてカード	あじさいボーリング	開いてカード	ぐらぐら棒倒し(梅雨を倒せ)	雨降りじゃんけん	足カーリングDE カエルレース		
13:45~14:15 午後の体操							
歌の会 書道	カエル倒し 大正琴	明日天気になあれ	足カーリングDE カエルレース	歌の会 書道	かたつむりレース		
28	29	30					
午前の体操		朝の体操				10:30~11:00	
雨降りじゃんけん	てるてる坊主バスケット	てるてる坊主つるし				午前プログラム 11:00~12:00	
午後の体操		午後の体操				13:45~14:15	
傘にシュート	かたつむりレース	カエルロケット	午後プログラム 14:15~15:15				

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	麻雀 13:15~15:15	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	塗り絵 13:15~13:45

~理美容~日程~

10日(木)・16日(水)・28日(月)
パーマ・カラー等承っております。
ご希望の方は、1週間前までにお申込みください。



和泉ふれあいの家
03-3321-4808

2021年 6月 和泉デイサービス予定献立表

(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	めばるの煮付け 野菜の炊き合わせ おかか和え 浅漬 赤飯 清まし汁 メープルパンケーキ I補給 -:465kcal カバク:21.7g 食塩相:3.1g	天ぷら 切干大根の煮物 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 ★いちごケーキ I補給 -:596kcal カバク:19.2g 食塩相:3.4g	かに玉 豚バラと野菜炒め物 大根とホタテ風味のサラダ 春巻き ごはん ワンタンスープ 紫陽花ゼリー I補給 -:683kcal カバク:23.0g 食塩相:3.5g	ミートソーススパゲティ ツナソテー 海草サラダ フルーツ コンソメスープ ★サワーチェリーケーキ I補給 -:516kcal カバク:18.4g 食塩相:3.1g	ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 ボン酢和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補給 -:577kcal カバク:21.6g 食塩相:3.0g
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
チキンカレー ブロッコリーとえびの炒め物 きのこサラダ フルーツ コンソメスープ ★レアチーズケーキ I補給 -:573kcal カバク:22.2g 食塩相:3.5g	穴子丼 高野豆腐の含め煮 はるさめたらこ炒め フルーツ 味噌汁 パウムクーヘン I補給 -:625kcal カバク:20.6g 食塩相:2.9g	味噌汁 車麩の煮物 トマトサラダ 長芋とオクラの和え物 ごはん スタミナ焼き 栗まんじゅう I補給 -:584kcal カバク:20.2g 食塩相:3.0g	回鍋肉 焼きょうざ ナムル フルーツ ごはん 中華スープ たい焼き I補給 -:584kcal カバク:19.8g 食塩相:3.7g	三色丼 大根とあさりの含め煮 人参サラダ フルーツきんとん 味噌汁 抹茶クリームパウンドケーキ I補給 -:596kcal カバク:22.6g 食塩相:3.4g	さわらの焼浸し 茶碗蒸し 野菜炒め フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I補給 -:541kcal カバク:25.7g 食塩相:2.9g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
八宝菜 ほうれん草シュウマイ 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ シュークリーム I補給 -:584kcal カバク:23.0g 食塩相:2.5g	ささみのフリッター 京風しゅうまいの煮物 梅和え 漬物 ごはん 清まし汁 コーヒーゼリー I補給 -:534kcal カバク:20.8g 食塩相:3.9g	さわらの粕漬焼き 南瓜のいとこ煮 くるみ和え もやしの酢の物 赤飯 清まし汁 ハカハタル I補給 -:625kcal カバク:25.6g 食塩相:3.1g	天ぷら がんもと野菜の煮物 厚焼玉子 ゆず和え ごはん 味噌汁 ようかん I補給 -:661kcal カバク:26.6g 食塩相:3.8g	鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん コンソメスープ グレープゼリー I補給 -:663kcal カバク:20.0g 食塩相:2.9g	ぎじ焼き丼 揚げじゃがの田楽 かまぼこの山葵和え フルーツ 清まし汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:587kcal カバク:21.0g 食塩相:3.3g
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
フライ盛合わせ 絹さやの卵とじ 青菜と油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 味噌汁 オレンジゼリー I補給 -:587kcal カバク:17.7g 食塩相:3.2g	銀鯉の塩焼 厚揚げと野菜の煮物 いんげんのごまよごし フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ★キャラメルケーキ I補給 -:596kcal カバク:25.7g 食塩相:3.2g	銀カレイの照り焼 ブロッコリーのかにあんかけ 生姜和え フルーツ ごはん 豚汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:535kcal カバク:20.0g 食塩相:3.6g	鶏むねの塩炙 野菜入りトマトソース りつと人参の卵かけソース ほうれん草の和え物 豆乳プリン 黒蜜かけ オニオンスープ ★ティラミスケーキ I補給 -:596kcal カバク:16.2g 食塩相:3.6g	鯖の味噌煮 茶碗蒸し さつま揚げの甘酢炒め フルーツ ごはん 清まし汁 抹茶ようかん I補給 -:606kcal カバク:28.2g 食塩相:3.4g	和風きのこスパゲティ ハムソテー 大根サラダ フルーツ コンソメスープ カステラ I補給 -:483kcal カバク:18.2g 食塩相:2.6g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	(木)	(金)	(土)
シーフードピラフ ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ コーヒー牛乳プリン I補給 -:533kcal カバク:21.4g 食塩相:3.1g	豚肉の冷しゃぶ かぶのきのこあんかけ からし和え 漬物 ごはん 味噌汁 むしぼん(りんご) I補給 -:595kcal カバク:22.8g 食塩相:3.4g	親子丼 れんこんのそぼろあんかけ ひじきサラダ 漬物 味噌汁 コーヒーサンドモカ I補給 -:634kcal カバク:26.4g 食塩相:3.5g	・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。 高齢者在宅サービスセンター ふれあいの家 電話 03(3321)4808		

6月24日は体元気メニューの日 テーマは【アンチエイジング】

アンチエイジングとは美容に関することと思われがちですが、それだけではなく加齢による様々な病気を防ぎ、健康でいつまでもいきいきと生活するために必要な生活習慣や栄養素を、効率よく取り入れる事を言います。バランスの良い食事をする事で、加齢に負けない身体づくりを目指しましょう。

～効果的な栄養素・本日の食材～

良質なたんぱく質 鶏むね肉

筋肉・血液・肌などを作る成分で、健康な身体を保つのに役立ちます。

ビタミンC: キヤベツ ブロッコリー・アスパラ

ストレスの軽減と老化を防ぐ働きがあります。



ビタミンA: 鶏むね肉 トマト 人参 ブロッコリー・アスパラ

細胞に作用して肌や粘膜を保護し整えます。

イソフラボン: 豆乳

ポリフェノール: りんご

細胞の新陳代謝を高め免疫力をアップします。



2021年6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



	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)
	ごはん コンソメスープ ポークチャップ キャベツソテー 大根サラダ コーンコロケ 1日給: 603kcal 9月分: 21.2g 脂質: 25.3g 食塩相: 3.3g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え 白菜サラダ 1日給: 506kcal 9月分: 18.9g 脂質: 16.5g 食塩相: 2.9g	ごはん 清まし汁 鯖の塩焼 南瓜の甘煮 胡瓜とささみの和え物 れんこんはさみ揚げ 1日給: 535kcal 9月分: 22.8g 脂質: 16.8g 食塩相: 3.0g	ごはん 味噌汁 サーモンフライ 大根とちくわの煮物 人参サラダ ピーマンとハムのソテー 1日給: 534kcal 9月分: 21.2g 脂質: 14.8g 食塩相: 3.4g	いりこ菜めしごはん かきたま汁 エビカツ えのきとインゲンの炒め物 大根の和え物 卵焼 1日給: 546kcal 9月分: 20.1g 脂質: 18.1g 食塩相: 4.6g
6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)
ごはん 清まし汁 豚肉と野菜の甘辛焼 五目豆 白菜のゆず和え ポテトサラダ 1日給: 563kcal 9月分: 22.0g 脂質: 19.2g 食塩相: 2.5g	ごはん 味噌汁 たらこのピカタ さつまいもオレンジ煮 わかめと油揚げの煮浸し マヨたま包み揚げ 1日給: 561kcal 9月分: 23.5g 脂質: 10.2g 食塩相: 2.9g	ごはん 豚汁 メバルのみそ照り焼 いんげんの炒めもの チンゲンサイのお浸し 鶏の唐揚げ 1日給: 607kcal 9月分: 30.7g 脂質: 21.2g 食塩相: 3.8g	わかめ御飯 味噌汁 アジの蒲焼風 フロッコリーの炒め物 かぶのゆかり和え ミートボールの甘辛煮 1日給: 542kcal 9月分: 26.6g 脂質: 16.2g 食塩相: 4.1g	ごはん 味噌汁 豚しゃぶと野菜のごまだれ 里芋といかの煮物 金平ごぼう 黒はんぺんフライ 1日給: 555kcal 9月分: 27.2g 脂質: 11.7g 食塩相: 3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 焼豆腐の炒め物 長いもの和え物 魚の塩焼 1日給: 537kcal 9月分: 29.7g 脂質: 11.2g 食塩相: 3.7g
6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)
バターライス コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラのソテー ツナサラダ れんこんはさみ揚げ 1日給: 575kcal 9月分: 24.9g 脂質: 22.2g 食塩相: 3.5g	菜飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ちくわの煮物 千切りじゃがいもの青じそ炒め 一口白身フライ 1日給: 532kcal 9月分: 25.2g 脂質: 10.0g 食塩相: 3.7g	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 五目しんじょの煮物 オクラの磯和え しゅうまい 1日給: 573kcal 9月分: 23.6g 脂質: 19.7g 食塩相: 3.6g	ごはん けんちん汁 豚肉と厚揚げの炒め物 蒸し野菜のごまドレッシングかけ 青菜の和え物 魚の塩焼 1日給: 597kcal 9月分: 29.2g 脂質: 21.4g 食塩相: 3.0g	ゆかり御飯 味噌汁 ぶりの照り焼 切り昆布の煮物 即席漬 肉団子の柚子おろし 1日給: 554kcal 9月分: 24.8g 脂質: 17.7g 食塩相: 3.8g	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け れんこん金平 さつまいもの甘煮 マヨたま包み揚げ 1日給: 539kcal 9月分: 22.3g 脂質: 7.5g 食塩相: 3.3g
6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)
ごはん 中華スープ 酢鶏 春巻き ザーサイの和え物 もやしのソテー 1日給: 644kcal 9月分: 22.7g 脂質: 22.0g 食塩相: 2.8g	ごはん 清まし汁 鶏肉の梅ソース 南瓜の甘煮 ひじきの和え物 黒はんぺんフライ 1日給: 483kcal 9月分: 20.1g 脂質: 9.0g 食塩相: 3.2g	ごはん 中華スープ チンジャオロース ビーフソテー 白菜とホタテ風味の旨煮 たらこ 1日給: 520kcal 9月分: 22.7g 脂質: 12.2g 食塩相: 3.2g	ごはん コンソメスープ ビーフトマト ジャーマンポテト 野菜のピクルス コーンコロケ 1日給: 574kcal 9月分: 18.7g 脂質: 20.3g 食塩相: 2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 里芋煮物 あちゃら漬 ポテトサラダ 1日給: 578kcal 9月分: 21.3g 脂質: 16.1g 食塩相: 3.6g	ごはん 味噌汁 まずの塩麹焼 もやしと小エビの炒め物 白菜のゆず和え さつまいも揚げとかわの煮物 1日給: 453kcal 9月分: 24.0g 脂質: 8.3g 食塩相: 4.1g
6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)			
鮭菜めし 味噌汁 たらこのマヨネーズ焼 にんにくの芽と挽肉の炒め物 シュリンプサラダ 鶏の唐揚げ 1日給: 626kcal 9月分: 31.4g 脂質: 24.3g 食塩相: 3.7g	ごはん 中華スープ エビのチリソース もやしと木耳の炒め物 チンゲンサイのナムル ザーサイの和え物 1日給: 554kcal 9月分: 32.1g 脂質: 13.7g 食塩相: 3.6g	炊き込み御飯 味噌汁 千草焼き 玉葱とピーマンの炒め オクラのお浸し ミートボールのケチャップ煮 1日給: 531kcal 9月分: 22.7g 脂質: 14.8g 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。