

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------------------|---|---|------------------------|----------------|-------------------|------------------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 10:30~11:00 朝の体操 | | | | | | |
| ぐらぐら 棒倒し | サッカーゲーム PK戦 | ボールDE トンネル | 足カーリング | 明日天気になあれ | 手DE引っぱれ | |
| 13:45~14:15 午後の体操 | | | | | | |
| 足で引っぱれ | 取り放題ゲーム | はらはら ダービー | バスケットボール ゲーム | 魚釣りゲーム | 棒倒しゲーム (お手玉崩し) | |
| 9 | 10 | 11 | 12 理美容 | 13 | 14 | |
| 10:30~11:00 朝の体操 | | | | | | |
| キャッチボール ゲーム | 脱出ゲーム | サイコロ ボーリング | 手ぬぐい シュート | 池ポチャゲーム | バスケットボール ゲーム | |
| 13:45~14:15 午後の体操 | | | | | | |
| キックボトル ゲーム | 歌の会 書道 | いずみの泉 | 歌の会 | 言葉遊び 絵手紙 | 仲よしローリング ボール | |
| 16 | 17 | 18 理美容 | 19 | 20 | 21 | |
| 10:30~11:00 朝の体操 | | | | | | |
| ピンポンゲーム | 足でペタンク | 紅白玉入れ | ボーリング | 足でペタンク ウクレレ | 足ボーリング | |
| 13:45~14:15 午後の体操 | | | | | | |
| 歌の会 書道 | お手玉すくい | 歌の会 書道 | 輪投げ | 池ポチャゲーム | 歌の会 | |
| 23 理美容 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 10:30~11:00 | | | | | | |
| ココロビンゴ | <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">夏祭り</p> | | | 朝の体操 | | |
| 13:45~14:15 | | | | サイコロ ボーリング | シューティング ゲーム | |
| おそばに 置いてよ | | 午後の体操 | | 歌の会 | はらはら ダービー | |
| 書道 | | 歌の会 書道 | | | | |
| 30 | 31 | 夏祭り・・・24日～26日 予定しています。 盆踊り・おみこし・楽しいゲームで暑さを吹き飛ばしましょう！ | | | | |
| 朝の体操 | | | | | | 10:30~11:00 |
| 足でペタンク | 魚釣りゲーム | | | | | 午前プログラム 11:00~12:00 |
| 午後の体操 | | 13:45~14:15 | 午後プログラム 14:15~15:15 | | | |
| 仲よし ローリングボール | 亀の子スライダー 大正琴 | | | | | |

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～

12日(木)・18日(水)・23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8月

和泉デイサービス予定献立表

| 2日 (月) | 3日 (火) | 4日 (水) | 5日 (木) | 6日 (金) | 7日 (土) |
|--|---|--|--|---|---|
| 銀カレイの照り焼 五目しんじょの炊き合わせ 変わり奴 漬物 赤飯 味噌汁 パウムクーヘン I補キ -:605kcal カバク:20.3g 食塩相:3.4g | 豚丼 さつま揚げの煮物 かぶの酢の物 フルーツ 味噌汁 レモンケーキ I補キ -:617kcal カバク:23.4g 食塩相:3.3g | ホキの南蛮漬 ウインナーソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー I補キ -:564kcal カバク:20.3g 食塩相:3.3g | ますの塩麹焼 ピーマンソテー 白菜のゆず浸し フルーツ ごはん けんちん汁 ピーチゼリー I補キ -:577kcal カバク:22.1g 食塩相:3.4g | 蒸し魚の野菜あんかけ なすの味噌炒め なめたけ和え 大学芋 ごはん 清まし汁 ミルクティーゼリー I補キ -:628kcal カバク:21.2g 食塩相:2.9g | 冷したぬきそば 人参しりしり 厚揚げ生姜醤油かけ フルーツ 肉団子の柚子おろし バナナスペシャル I補キ -:606kcal カバク:23.0g 食塩相:4.2g |
| 9日 (月) | 10日 (火) | 11日 (水) | 12日 (木) | 13日 (金) | 14日 (土) |
| 麻婆豆腐丼 しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル フルーツ わかめスープ フルーツ杏仁 I補キ -:591kcal カバク:23.4g 食塩相:3.5g | 豚肉の天ぷら おろしポン酢 里芋の照り煮 ささみ和え フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖まんじゅう I補キ -:695kcal カバク:24.7g 食塩相:3.2g | 酢鶏 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ ★キャラメルケーキ I補キ -:653kcal カバク:22.4g 食塩相:3.3g | 鮭の塩焼 京風しゅうまいの煮物 キャベツの塩昆布和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補キ -:543kcal カバク:26.6g 食塩相:3.9g | 魚の照り煮 南瓜のいとこ煮 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ようかん I補キ -:521kcal カバク:22.0g 食塩相:2.9g | 鶏だんごと夏野菜のトマト煮 スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ★いちごケーキ I補キ -:662kcal カバク:17.6g 食塩相:2.8g |
| 16日 (月) | 17日 (火) | 18日 (水) | 19日 (木) | 20日 (金) | 21日 (土) |
| さばの味噌煮 大根と油揚げの煮物 チンゲンサイのお浸し 人参サラダ ごはん 清まし汁 ★レアチーズケーキ I補キ -:574kcal カバク:24.2g 食塩相:3.2g | 太刀魚の塩焼 三色いなりの煮物 くるみ和え 漬物 赤飯 味噌汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I補キ -:563kcal カバク:21.6g 食塩相:3.3g | 冷やし中華 ひじきサラダ わさび和え フルーツ 冬瓜とあさりの煮物 いちごスペシャル I補キ -:510kcal カバク:17.7g 食塩相:3.2g | 豚肉のごま漬焼 野菜の煮物 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ I補キ -:562kcal カバク:19.9g 食塩相:3.1g | 梅しらすスパゲッティ さつまいもオレンジ煮 きのこサラダ フルーツ コンソメスープ ★レアチョコケーキ I補キ -:554kcal カバク:15.9g 食塩相:2.9g | 牛肉のみぞれ煮 ほうれん草のソテー たたき胡瓜 フルーツ ごはん つみれ汁 ところてん I補キ -:461kcal カバク:19.8g 食塩相:4.1g |
| 23日 (月) | 24日 (火) | 25日 (水) | 26日 (木) | 27日 (金) | 28日 (土) |
| 冷しきつねうどん 絹さやの卵とじ しそ風味和え フルーツ 大学芋 カステラ I補キ -:573kcal カバク:15.9g 食塩相:3.4g | そうめん 野菜の田楽 枝豆腐 わかめの生姜和え とり天 夏祭りメニュー I補キ -:474kcal カバク:13.5g 食塩相:5.0g | キーマカレー ほうれん草とハムの炒め物 トマトサラダ フルーツ コンソメスープ I補キ -:572kcal カバク:14.8g 食塩相:3.2g | ミートソーススパゲティ フロコリーのかに風味あんかけ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ きのこスープ I補キ -:499kcal カバク:19.2g 食塩相:4.1g | 鶏肉のピカタ 大豆とひじきの煮物 コーンサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ようかん I補キ -:592kcal カバク:23.8g 食塩相:3.0g | 揚げ魚のおろし煮 冬瓜のそぼろあんかけ えのきとオクラの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I補キ -:528kcal カバク:21.2g 食塩相:3.1g |
| 30日 (月) | 31日 (火) | <p>・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。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>高齢者在宅サービスセンター 和泉ふれあいの家 電話 03 (3321)4808</p> </div> | | | |
| 天ぷら 厚焼玉子 いんげんの辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 いちごゼリー I補キ -:617Kcal カバク:18.0g 食塩相:3.4g | 信州キャベツと豚バラの回鍋肉 ほうれん草焼売 梅和え 人参とわかしのゼリーヨーグ添え ごはん 野菜の旨味スープ ★ティラミスケーキ I補キ -:733Kcal カバク:19.7g 食塩相:2.6g | | | | |

8月31日は「やさいの日」

8月31日は身体元気

【野菜を沢山摂ろう】

1983年にもっと野菜について認識してもらいたいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから「野菜の日」が制定されました。

この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなりがちです。

こんな時こそ、しっかり野菜を摂って元気に秋を迎えましょう。

緑黄色野菜

人参 ピーマン
ほうれん草 など

★栄養素★
β-カロテンを多く含む
他のビタミン・ミネラルも豊富

★効果★
からだ全体に作用して、
体調の維持に役立つ

淡色野菜

キャベツ 玉葱
もやし など

★栄養素★
食物繊維、ポリフェノール、
ビタミン・ミネラルを含む

★効果★
整腸作用に役立つ
体の調子を整える



2021年8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



| 8月2日(月) | 8月3日(火) | 8月4日(水) | 8月5日(木) | 8月6日(金) | 8月7日(土) |
|---|--|---|---|--|---|
| <p>ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ しそ風味和え ポテトサラダ 鯖の塩焼</p> <p>1人分 598kcal 塩分 24.5g 脂質 22.4g 食塩相 3.2g</p> | <p>ごはん 野菜汁 さばの塩焼 南瓜の甘煮 煮浸し 肉野菜炒め</p> <p>1人分 554kcal 塩分 23.6g 脂質 18.0g 食塩相 3.4g</p> | <p>いりご菜飯ごはん 味噌汁 かに玉 炒り鶏 ひじきのしそ風味和え 黒はんぺんフライ</p> <p>1人分 538kcal 塩分 24.2g 脂質 14.8g 食塩相 4.8g</p> | <p>ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ビーフン炒め くるみ和え コーンコロケ</p> <p>1人分 597kcal 塩分 17.2g 脂質 18.2g 食塩相 3.7g</p> | <p>ごはん 中華スープ チンジャオロース 焼売 花野菜サラダ セロリとツナのピリ辛炒め</p> <p>1人分 542kcal 塩分 24.2g 脂質 19.0g 食塩相 3.3g</p> | <p>ごはん 清まし汁 メバルの照り焼 ほうれん草とエリンギの炒め物 里芋のごまよごし 揚げぎょうざ</p> <p>1人分 453kcal 塩分 21.3g 脂質 9.4g 食塩相 3.3g</p> |
| 8月9日(月) | 8月10日(火) | 8月11日(水) | 8月12日(木) | 8月13日(金) | 8月14日(土) |
| <p>ゆかりごはん 清まし汁 ホッケのみりん醤油焼き 大根と人参の生姜醤油炒め わかめと長ねぎのめだ 厚揚げと野菜の煮物</p> <p>1人分 436kcal 塩分 23.4g 脂質 9.4g 食塩相 3.9g</p> | <p>ごはん 味噌汁 さわらの照り焼 焼き豆腐の煮物 青菜のおかか和え ポテトサラダ</p> <p>1人分 532kcal 塩分 24.5g 脂質 16.4g 食塩相 3.4g</p> | <p>バターライス コンソメスープ たらこのムニエル ポトフ かぶとにんじんのマリネサラダ フロココリーとベーコンのソテー</p> <p>1人分 543kcal 塩分 22.4g 脂質 17.1g 食塩相 4.6g</p> | <p>ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 揚げなす 春雨の和え物 冬瓜とつくねの煮物</p> <p>1人分 552kcal 塩分 19.1g 脂質 18.9g 食塩相 2.9g</p> | <p>菜めし 清まし汁 ぶりの照り焼き れんこんの甘辛炒め 夏野菜のポテトサラダ 肉団子のゆずおろし</p> <p>1人分 623kcal 塩分 26.8g 脂質 22.3g 食塩相 3.5g</p> | <p>ごはん 味噌汁 豚肉とピーマンの炒め物 糸昆布と里芋の煮物 きゅうりの浅漬 黒はんぺんフライ</p> <p>1人分 471kcal 塩分 18.8g 脂質 11.8g 食塩相 3.0g</p> |
| 8月16日(月) | 8月17日(火) | 8月18日(水) | 8月19日(木) | 8月20日(金) | 8月21日(土) |
| <p>ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 人参サラダ もやしとえびの和え物 ツナじゃが</p> <p>1人分 573kcal 塩分 28.1g 脂質 17.0g 食塩相 3.2g</p> | <p>ごはん 中華スープ 家常豆腐 白菜とホタテ風味の旨煮 長芋の梅和え 春巻き</p> <p>1人分 667kcal 塩分 24.3g 脂質 24.8g 食塩相 3.7g</p> | <p>ごはん 味噌汁 あじの竜田焼き 筍ときくらげのオイスター炒め カリフラワーの酢漬 肉団子のケチャップ煮</p> <p>1人分 517kcal 塩分 25.6g 脂質 11.5g 食塩相 3.9g</p> | <p>炊き込み御飯 味噌汁 揚げ鮭のマリネ 五目しんじょうの煮物 白菜と油揚げの和えもの きのこソテー</p> <p>1人分 537kcal 塩分 24.4g 脂質 16.5g 食塩相 4.6g</p> | <p>ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 えび団子の煮物 春雨サラダ 魚の塩焼</p> <p>1人分 505kcal 塩分 26.2g 脂質 10.9g 食塩相 3.6g</p> | <p>ごはん けんちん汁 白身フライ 車麩の煮物 キャベツの塩昆布和え 肉団子のテミグラスソース</p> <p>1人分 549kcal 塩分 20.2g 脂質 15.8g 食塩相 3.2g</p> |
| 8月23日(月) | 8月24日(火) | 8月25日(水) | 8月26日(木) | 8月27日(金) | 8月28日(土) |
| <p>ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの 高野豆腐の煮物 小松菜のごま和え 揚げなす</p> <p>1人分 581kcal 塩分 22.9g 脂質 21.5g 食塩相 3.2g</p> | <p>わかめ御飯 味噌汁 さわらの幽庵焼 わかめの煮浸し ごま和え マヨたま包み揚げ</p> <p>1人分 488kcal 塩分 23.1g 脂質 12.3g 食塩相 4.3g</p> | <p>ごはん かきたま汁 豚肉のバーベキュー炒め 筍とふきの土佐煮 ドレッシング和え ジャーマンポテト</p> <p>1人分 519kcal 塩分 21.5g 脂質 15.8g 食塩相 3.0g</p> | <p>ごはん 清まし汁 鶏肉の山椒焼 ひじきの煮物 キャベツのごま醤油和え 一口白身フライ</p> <p>1人分 439kcal 塩分 21.1g 脂質 10.6g 食塩相 3.2g</p> | <p>ゆかり御飯 味噌汁 めぼるの煮付け 揚げ茄子のお浸し じゃがいもの炒め物 揚げぎょうざ</p> <p>1人分 536kcal 塩分 20.6g 脂質 16.6g 食塩相 3.5g</p> | <p>ごはん 味噌汁 芍と豆腐の揚げ出し 夏野菜添え 長いもの煮物 かぶ浅漬 コーンコロケ</p> <p>1人分 549kcal 塩分 19.3g 脂質 15.5g 食塩相 3.7g</p> |
| 8月30日(月) | 8月31日(火) | | | | |
| <p>ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 チンゲン菜の炒め物 もやしとオクラの中華和え にら饅頭</p> <p>1人分 545kcal 塩分 27.0g 脂質 14.0g 食塩相 3.1g</p> | <p>ごはん 豚汁 鯖の生姜煮 大根と油揚げの炒め物 ピーナツ和え シューマイ</p> <p>1人分 610kcal 塩分 25.3g 脂質 23.2g 食塩相 3.4g</p> | | | | |

* 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。