

和泉ふれあいの家 2021年9月の予定表

月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4			
	10:30~11:00 朝の体操						
	午前プログラム 11:00~12:00	ぐらぐら棒倒し	バスケットボール ゲーム	ボールでトンネル	お手玉取り		
	13:45~14:15	午後の体操					
午後プログラム 14:15~15:15	足で引っぱれ	足で引っぱれ	棒倒しゲーム (お手玉崩し)	キックボーリング			
6	7	8	9 理美容	10	11		
10:30~11:00 朝の体操							
脱出ゲーム	バスケットボール ゲーム	輪投げゲーム	おそばに置いてよ	取り放題ゲーム	足で引っぱれ		
13:45~14:15 午後の体操							
サイコロ ボーリング	歌の会	サッカーゲーム PK戦	歌の会	言葉遊び 絵手紙	カーリング		
13	14	15 理美容	16	17	18		
10:30~11:00 朝の体操							
手ぬぐいシュート	仲良しローリング ボール	足でペタンク	ペタンクゲーム	かるた取り ウクレレ	ぐらぐら棒倒し		
13:45~14:15 午後の体操							
魚釣りゲーム 書道	足ボーリング	歌の会 書道	ピンポンゲーム	すごろくゲーム	歌の会		
20 敬老の日	21	22	23	24	25		
10:30~11:00 朝の体操							
鶴亀スライダー	シューティング ゲーム	棒倒しゲーム	コロコロビンゴ	魚釣りゲーム	キャッチボール ゲーム		
13:45~14:15 午後の体操							
♪ 敬老会 楽しいコンサート	歌の会 書道	はらはらダービー	キックボトル ゲーム	歌の会 書道	サッカーゲーム PK戦		
27 理美容	28	29	30				
10:30~11:00 朝の体操							
ボールでトンネル	明日天気になあれ	紅白玉入れ	お手玉すくい				
13:45~14:15 午後の体操							
足でペタンク	和泉のいずみ 大正琴	足カーリング	池ポチャゲーム				

午後の自主活動

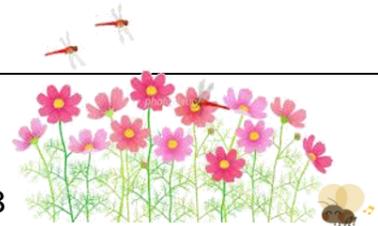
月	火	水	木	金	土
麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15
塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45

~理美容~日程~

9日(木)・15日(水)・27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9月

和泉デイサービス予定献立表

(月)	(火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 食材の都合上、献立を変更させて頂く事がありますのでご了承ください。 </div>		アブラカレイの照り焼 南瓜の甘煮 白菜の柚子和え フルーツ 赤飯 味噌汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:493kcal カバク:20.2g 食塩相:2.9g	天ぷら 厚焼玉子 ピーナツ和え 浅漬 ごはん 味噌汁 レモンケーキ I補給 -:651kcal カバク:20.1g 食塩相:3.5g	ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ パウンドケーキ I補給 -:617kcal カバク:19.6g 食塩相:3.8g	中華丼 春巻き ナムル フルーツ 春雨スープ ★キャラメルケーキ I補給 -:686kcal カバク:23.3g 食塩相:3.3g		
		6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
		牛肉のみぞれ煮 フロッコリーとえびの炒め物 大根とホタテ風味のサラダ 梅和え ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー I補給 -:509kcal カバク:20.5g 食塩相:3.6g	鯖の竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 大学芋 漬物 ごはん 味噌汁 ところてん I補給 -:648kcal カバク:22.0g 食塩相:3.3g	さんまの塩焼き 大根とあさりの含め煮 キャベツの酢の物 漬物 ごはん 味噌汁 ようかんロール I補給 -:585kcal カバク:23.0g 食塩相:3.3g	チキンカレー キャベツソテー トマトサラダ フルーツ きのことスープ ★レアチーズケーキ I補給 -:637kcal カバク:18.1g 食塩相:3.2g	鶏肉の照り焼 えび団子の煮物 なます フルーツきんとん ごはん 清まし汁 ミルクティーゼリー I補給 -:553kcal カバク:22.2g 食塩相:2.5g	からすがれいの揚げおろし煮 冬瓜のそぼろあんかけ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 ハナナケーキ I補給 -:595kcal カバク:24.3g 食塩相:2.9g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)		
ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 なめたけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ティラミスケーキ I補給 -:607kcal カバク:23.5g 食塩相:2.7g	豚肉の冷しゃぶ なすの田楽 ツナサラダ 漬物 ごはん 清まし汁 グレープゼリー I補給 -:631kcal カバク:17.7g 食塩相:2.6g	天津飯 小籠包 春雨サラダ フルーツ わかめスープ ★サワーチェリーケーキ I補給 -:591kcal カバク:17.1g 食塩相:2.7g	たらもの西京焼 切干大根の煮物 おかか和え フルーツ 赤飯 清まし汁 むしばん(栗) I補給 -:542kcal カバク:21.6g 食塩相:3.6g	豚肉のおろしポン酢 スパゲティソテー オクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★バークドスフレチーズケーキ I補給 -:557kcal カバク:23.1g 食塩相:3.4g	鶏肉のフリッター 揚げなす 小松菜のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 バウムクーヘン I補給 -:659kcal カバク:20.7g 食塩相:3.5g		
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)		
天ぷら ぶりの照り焼き 里芋のごまよごし フルーツ 舞茸御飯 清まし汁 上用まんじゅう I補給 -:701kcal カバク:25.7g 食塩相:3.2g	シーフードピラフ フロッコリーの卵あんかけ きのことサラダ フルーツ コンソメスープ イチゴスペシャル I補給 -:474kcal カバク:17.6g 食塩相:3.3g	とり天 厚焼玉子 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん 清まし汁 ようかん I補給 -:568kcal カバク:23.6g 食塩相:3.2g	豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 アスパラのごまよごし フルーツ ごはん 味噌汁 おはぎ I補給 -:600kcal カバク:24.0g 食塩相:2.7g	鮭の照り焼き 炒り鶏 くるみ和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:544kcal カバク:26.1g 食塩相:3.0g	鯖の味噌煮 キャベツのそぼろ炒め 長いもの磯和え フルーツ ごはん けんちん汁 抹茶ゼリー 黒蜜リス I補給 -:552kcal カバク:21.9g 食塩相:3.0g		
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	高齢者在宅サービスセンター ふれあいの家 電話 03(3321)4808 			
梅しらすスパゲッティ ジャーマンポテト ささみと水菜のサラダ フルーツ コンソメスープ パナナスパシャル I補給 -:536kcal カバク:18.9g 食塩相:3.7g	赤ワインと玉ねぎのハヤシライス ストップインドウとベーコン炒め物 ハーツザガードレッシングのサラダ 白ごまのプラマンジェ コンソメスープ ★ピーチショートケーキ I補給 -:723kcal カバク:18.4g 食塩相:3.3g	チキンカツ 野菜の煮物 わかめの生姜和え 浅漬 ごはん 味噌汁 フルーツ杏仁 I補給 -:551kcal カバク:21.9g 食塩相:3.3g	麻婆豆腐 きくらげの卵の中華炒め 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ 青りんごゼリー I補給 -:685kcal カバク:24.1g 食塩相:3.1g				

9月28日は身体元気【血液さらさら】

血液の流れが悪くなると老廃物や悪玉コレステロールなどが血管に付着し、高脂血症や動脈硬化を引き起こす原因となります。
 そこで本日は、血液の健康維持に役立つ食材をご用意しました。

生姜



* ジンゲロール
 * ショウガオール
 血行を促進する

玉ねぎ



* アリシン
 悪玉コレステロールの代謝を促す

赤ワイン



* ポリフェノール
 悪玉コレステロールの酸化を抑える

ごま



* 不飽和脂肪酸
 血管の老化を予防する

2021年9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



9月6日(月)		9月7日(火)		9月8日(水)		9月9日(木)		9月10日(金)		9月11日(土)	
いいこ菜めし御飯 かきたま汁 かれいの煮付け ビーフン炒め 焼なす しゅうまい I総キ - :518kcal タンパク :26.1g 脂質 :12.5g 食塩相:4.6g		ごはん 清まし汁 豚肉のバーベキュー炒め 車麩の煮物 オクラしらす和え 黒はんぺんフライ I総キ - :562kcal タンパク :22.8g 脂質 :18.9g 食塩相:2.2g		ごはん コンソメスープ タンドリーチキン いんげんの炒めもの 大根のマリネ コーンコロケ I総キ - :549kcal タンパク :19.1g 脂質 :20.9g 食塩相:2.6g		ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 ささみと胡瓜の中華和え マヨたま包み揚げ I総キ - :581kcal タンパク :28.4g 脂質 :18.4g 食塩相:3.6g		ごはん 味噌汁 牛肉ときのこの塩炒め 白菜とホタテ風味の旨煮 もやしとチンゲン菜のナムル 枝豆の甘辛煮 I総キ - :478kcal タンパク :22.5g 脂質 :11.8g 食塩相:3.6g		梅しらすごはん 味噌汁 焼あじの南蛮漬 絹さやと春雨の炒め ほうれん草のおかか和え ひじきの煮物 I総キ - :518kcal タンパク :24.6g 脂質 :14.3g 食塩相:3.7g	
バターライス 味噌汁 煮込みハンバーグ スッキーニの炒め物 青菜のツナ和え ポテトサラダ I総キ - :580kcal タンパク :18.1g 脂質 :20.3g 食塩相:4.1g		わかめ御飯 味噌汁 ほっけのみりん醤油漬焼 大豆とひじきの煮物 白菜のポン酢和え 厚焼玉子 I総キ - :505kcal タンパク :23.8g 脂質 :12.0g 食塩相:3.2g		ごはん 味噌汁 ポークチャップ いんげんとベーコンの炒め物 小松菜のお浸し 人参サラダ I総キ - :580kcal タンパク :22.6g 脂質 :22.7g 食塩相:3.5g		ごはん 味噌汁 牛焼肉 がんもと小松菜の煮物 酢の物 ごま和え I総キ - :462kcal タンパク :19.5g 脂質 :10.4g 食塩相:3.4g		ごはん 清まし汁 メバルの塩麹焼 金平ごぼう フロッコリーのドレッシング和え 南瓜とベーコンの炒め物 I総キ - :509kcal タンパク :22.4g 脂質 :11.7g 食塩相:3.9g		ごはん 中華スープ エビのチリソース チンゲン菜のしらす炒め 春雨サラダ ザーサイの和え物 I総キ - :525kcal タンパク :27.3g 脂質 :12.0g 食塩相:3.5g	
ごはん 春雨スー 回鍋肉 しゅうまい チンゲン菜のナムル きくらげと卵の炒め I総キ - :564kcal タンパク :21.5g 脂質 :19.5g 食塩相:3.7g		ごはん 味噌汁 豚肉野菜炒め はんぺんの煮物 かぶの甘酢和え 一口白身フライ I総キ - :527kcal タンパク :22.5g 脂質 :14.0g 食塩相:3.1g		ごはん 味噌汁 魚の甘酢野菜あんかけ れんこんと竹輪の甘辛炒め フロッコリーのおかか和え 厚揚げの中華風煮 I総キ - :492kcal タンパク :25.7g 脂質 :10.4g 食塩相:3.5g		ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ さつまあげの煮物 ツナとオクラの和え物 黒はんぺんフライ I総キ - :531kcal タンパク :21.1g 脂質 :14.9g 食塩相:3.7g		菜めし御飯 清まし汁 鶏肉のマヨネーズ焼 じゃが芋の千切り炒め かまぼこの山葵和え 高野豆腐の含め煮 I総キ - :563kcal タンパク :25.9g 脂質 :16.8g 食塩相:3.6g		ごはん けんちん汁 たらの粕漬け焼 大根の煮物 大学芋 マヨたま包み揚げ I総キ - :570kcal タンパク :21.1g 脂質 :13.4g 食塩相:2.8g	
ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風煮 さつまいもオレンジ煮 ほうれん草のからし和え なすの炒めもの I総キ - :595kcal タンパク :20.3g 脂質 :17.4g 食塩相:3.1g		ごはん 味噌汁 さんまの梅風焼き 南瓜の煮物 大根と人参の生姜醤油炒め キャベツの塩昆布和え I総キ - :570kcal タンパク :20.3g 脂質 :18.1g 食塩相:3.6g		炊き込み御飯 清まし汁 赤魚の照り焼 揚げなす かたろけと汁のサラダ 肉団子のゆずおろし I総キ - :513kcal タンパク :23.3g 脂質 :17.3g 食塩相:3.3g		ごはん 豚汁 めぼるの煮付け ちくわと糸昆布の煮物 梅肉和え ホタテ風味フライ I総キ - :459kcal タンパク :23.5g 脂質 :7.5g 食塩相:3.7g					
9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)					

* 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。