

和泉ふれあいの家 2021年 12月の予定表

月	火	水	木	金	土
	10:30～11:00	朝の体操			
	午前プログラム 11:00～12:00	お手玉射的	ペタンク	ボールでトンネル	カーリング
	13:45～14:15	午後の体操			
	午後プログラム 14:15～15:15	キックボーリング	明日天気になあれ	脱出ゲーム	仲良しローリング ボール
6	7	8	9	10	11
10:30～11:00 朝の体操					
シューティング ゲーム	ぐらぐら棒倒し	コロコロビンゴ	紅白玉入れ	輪投げビンゴ ウクレレ	バスケットボール ゲーム
13:45～14:15 午後の体操					
取り放題 ゲーム	キックボーリング 書道	魚釣りゲーム	カップ in ピンポン	言葉遊び 絵手紙	サイコロ ボーリング
13	14	15	16	17	18
10:30～11:00 朝の体操					
おそばに置いてよ	ピンポン坊や	池ポチャゲーム	キックボトル ゲーム	キャッチボール ゲーム	足でカーリング
13:45～14:15 午後の体操					
足でカーリング	キックボトル ゲーム	お手玉すくい 書道	はらはらダービー	歌の会 書道	カップ in ピンポン
20	21	22	23	24	25
10:30～11:00 朝の体操					
手ぬぐいシュート	ペタンク	ボールでトンネル	バスケットボール ゲーム		
13:45～14:15 午後の体操					
棒倒しゲーム 書道	池ポチャゲーム 大正琴	足で引っぱれ	仲良しローリング ボール		
27	28	29			
10:30～11:00 午前の体操					
サイコロ ボーリング	かるた取り	羽子板で ペタンク			
13:45～14:15 午後の体操					
年忘れ 歌の会	年忘れ 歌の会	鶴亀スライダー			

その他の自主活動

麻雀 月曜日～土曜日 13:15～15:15

※メンバーにより午前中も実施する場合があります

オセロ・トランプ・塗り絵など 13:00～13:45

夕方のバス待ち時間などは簡単な手作業などをご提供しています。



～理美容～日程～

9日(木)・13日(月)・15日(水)

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12月

和泉デイサービス予定献立表

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		親子丼 五目しんじょの炊き合わせ 春菊の白和え フルーツ 味噌汁 チョコレートブッセ	鯖の塩焼 がんもの煮物 さつま芋の甘煮 白菜の浅漬け 赤飯 芋煮汁 紅茶ゼリー生クリーム添え	手ごねハンバーグ いんげんの炒め物 トマトサラダ フルーツ ごはん たまごスープ きなこ饅頭	ポークカレーライス ブロッコリーとえびの炒め物 コールスローサラダ フルーツ ミネストローネ りんごケーキ
		I値 [※] -:648kcal たんぱく [※] 23.0g 食塩相3.0g	I値 [※] -:705kcal たんぱく [※] 23.7g 食塩相2.5g	I値 [※] -:615kcal たんぱく [※] 22.5g 食塩相2.7g	I値 [※] -:626kcal たんぱく [※] 20.2g 食塩相3.2g
		6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)
		チキンカツ 木の葉しんじょの炊き合わせ 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ	鮭のねぎ味噌焼き えび団子の煮物 さつまいもオレンジ煮 チンゲン菜のおかか和え ちらし寿司 清まし汁 ★ティラミスケーキ	豚肉の生姜焼き 野菜の田楽 小松菜のからし和え フルーツ ごはん けんちん汁 コーヒー牛乳プリン	ミートソーススパゲティ もやしのソテー ごまマヨ和え フルーツ コンソメスープ ★レアチョコケーキ
		I値 [※] -:714kcal たんぱく [※] 22.5g 食塩相3.1g	I値 [※] -:601kcal たんぱく [※] 26.8g 食塩相3.9g	I値 [※] -:608kcal たんぱく [※] 24.2g 食塩相3.2g	I値 [※] -:578kcal たんぱく [※] 17.6g 食塩相3.5g
		10日 (金)	11日 (土)	13日 (月)	14日 (火)
		肉うどん わかめの生姜和え 蒸しなす りんごのコンポート 高野豆腐の含め煮 ピーチゼリー	さんまの蒲焼 茶碗蒸し 白菜と帆立風味の旨煮 フルーツ ごはん 味噌汁 黒糖饅頭	和風スパゲティ キャベツソテー 大根サラダ フルーツ 野菜スープ クリームブッセ	ささみのフリッター コンソメ煮 海草サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ミルクティーゼリー
		I値 [※] -:505kcal たんぱく [※] 19.5g 食塩相3.1g	I値 [※] -:628kcal たんぱく [※] 25.2g 食塩相3.4g	I値 [※] -:553kcal たんぱく [※] 16.3g 食塩相2.2g	I値 [※] -:563kcal たんぱく [※] 22.9g 食塩相4.5g
		15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
		回鍋肉 焼きょうざ ナムル フルーツ ごはん 中華スープ ★バイクドチーズケーキ	手作りコロッケ 切干大根の煮物 シュリンプサラダ 漬物 ごはん 清まし汁 ようかん	さわらのゆずあんかけ 茶碗蒸し インゲンのピーナツ和え フルーツ 赤飯 味噌汁 ゼリー入りフルーツポンチ	厚揚げと豚肉の味噌炒め 胡瓜とかにの酢の物 漬物 フルーツ ごはん つみれ汁 パウンドケーキ (7ルツ)
		I値 [※] -:562kcal たんぱく [※] 20.6g 食塩相3.6g	I値 [※] -:626kcal たんぱく [※] 19.0g 食塩相3.0g	I値 [※] -:543kcal たんぱく [※] 25.5g 食塩相3.1g	I値 [※] -:554kcal たんぱく [※] 19.3g 食塩相2.9g
		20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)
		チキンのトマトチーズ焼き きのこソテー お豆と緑黄色野菜のサラダ キウイとバナナのヨーグルト和え ごはん 椎茸のポタージュ ミルクプリン	魚の南蛮漬 肉じゃが なめ茸和え 胡瓜の浅漬 ごはん 味噌汁 人形焼き	おでん 肉野菜炒め 大学芋 漬物 ごはん 味噌汁 フルーツゼリー	天ぷら なすの味噌炒め 卵豆腐 小松菜の煮浸し ごはん 清まし汁 安納芋パウム
		I値 [※] -:667kcal たんぱく [※] 26.5g 食塩相2.2g	I値 [※] -:585kcal たんぱく [※] 22.0g 食塩相3.0g	I値 [※] -:619kcal たんぱく [※] 22.0g 食塩相3.8g	I値 [※] -:615kcal たんぱく [※] 19.9g 食塩相2.8g
		24日 (金)	25日 (土)	27日 (月)	28日 (火)
		マッシュチキン かぶのコンソメ炒め 南瓜のサラダ りんごの赤ワイン煮 ごはん コンソメスープ ★クリスマスケーキ (20ルツ)	エビグラタン ハバネロソースライム&星形ポテト きのこサラダ 洋ナシのコンポート 卵スープ ★クリスマスケーキ (生チョコ)	アツカイの照り焼 大豆とひじきの煮物 鶏つくねと野菜の煮物 かぶのゆず和え ごはん 味噌汁 蒸しばん (あずき)	あさりの深川丼 さつまあげの炊き合わせ ツナ胡瓜和え フルーツ すいとん パウムクーヘン
		I値 [※] -:715kcal たんぱく [※] 20.2g 食塩相2.9g	I値 [※] -:517kcal たんぱく [※] 15.6g 食塩相3.4g	I値 [※] -:617kcal たんぱく [※] 27.7g 食塩相3.6g	I値 [※] -:647kcal たんぱく [※] 24.1g 食塩相3.0g
		29日 (水)	高齢者在宅サービスセンター ふれあいの家 電話 03 (3321) 4808 ・食材の都合上、献立変更をさせて頂くことがありますのでご了承ください		
		年越しそば ほうれん草焼売 かまぼこの山葵和え 車麩の煮物 フルーツ カステラ			
		I値 [※] -:621kcal たんぱく [※] 17.1g 食塩相3.9g			

12月20日は身体元気

筋力アップ

筋肉や骨の維持に必要な
カルシウム・ビタミンD乳製品
豆類
胡麻運動する際に欠かせない
エネルギー源となる**炭水化物**

パン バナナ

カルシウムの吸収を良くする
ビタミンC

緑黄色野菜 キウイ

筋肉や皮膚を構成する

タンパク質鶏肉 豆類
乳製品鶏肉にはロイシンというアミノ酸が多く含まれており
ロイシンは体に筋肉を強化して、筋肉を失わせない
ようにする性質があります。

2021年12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

		12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)
		ごはん 味噌汁 めばるの生姜漬焼き ほうれん草としらすの炒め物 鯛つみれの煮物 マヨたま包み揚げ Iカロリー:-540kcal タンパク:-25.3g 脂質:-15.8g 食塩相:-4.3g	ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 胡瓜のなめ茸和え 三色豆 かぶと油揚げの煮物 Iカロリー:-488kcal タンパク:-17.7g 脂質:-9.3g 食塩相:-2.9g	ゆかりごはん 味噌汁 ぶり大根 ほうれん草とツナの炒め物 長芋の梅和え れんこんはさみ揚げ Iカロリー:-580kcal タンパク:-24.8g 脂質:-18.7g 食塩相:-3.7g	ごはん けんちん汁 揚げ魚のおろし煮 長いもの煮物 ほうれん草の菜種和え にんにくの芽の塩炒め Iカロリー:-515kcal タンパク:-22.4g 脂質:-12.9g 食塩相:-3.5g
12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)
わかめ御飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 南瓜のいとし煮 胡瓜とかに風味の酢の物 スナッフエンドウの炒めもの Iカロリー:-469kcal タンパク:-20.1g 脂質:-4.8g 食塩相:-2.7g	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 アスパラのソテー セロリの即席漬 卵の花 Iカロリー:-599kcal タンパク:-24.4g 脂質:-22.5g 食塩相:-3.7g	ごはん 具沢山汁 さわらのみりん醤油漬焼 金平ごぼう 白菜の塩昆布和え 卵とほうれん草の炒め物 Iカロリー:-547kcal タンパク:-25.5g 脂質:-17.7g 食塩相:-3.2g	ごはん 味噌汁 牛焼肉 かぶのごま酢あえ カリフラワーのサラダ コーンコロケ Iカロリー:-510kcal タンパク:-16.3g 脂質:-16.1g 食塩相:-2.7g	ごはん 味噌汁 鶏つくねと野菜の甘酢煮 キャベツの和え物 春雨のそぼろ炒め 一口白身フライ Iカロリー:-569kcal タンパク:-20.3g 脂質:-17.7g 食塩相:-3.1g	じゃこゆかりごはん 味噌汁 さわらの塩麹漬焼 がんもとほうれん草の煮物 三色豆 ミニチキンの照り焼き Iカロリー:-554kcal タンパク:-27.1g 脂質:-13.7g 食塩相:-3.6g
12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 チンゲン菜のしらす炒め しめじのごま和え 春巻き Iカロリー:-661kcal タンパク:-21.0g 脂質:-29.4g 食塩相:-3.0g	ごはん 味噌汁 めばるの焼浸し れんこんの炒め物 白菜のゆかり和え 南瓜のいとし煮 Iカロリー:-489kcal タンパク:-20.4g 脂質:-6.5g 食塩相:-3.8g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 三色いなりの煮物 白菜の青じそ和え さつま芋金平 Iカロリー:-568kcal タンパク:-20.4g 脂質:-12.4g 食塩相:-4.2g	鮭菜めし 清まし汁 豚肉豆腐 蒸しなす ねぎのめた和え 一口白身フライ Iカロリー:-534kcal タンパク:-28.6g 脂質:-13.9g 食塩相:-3.3g	ごはん 味噌汁 豚肉の南部焼 揚げなす オクラの梅肉和え ちくわと糸昆布の煮物 Iカロリー:-640kcal タンパク:-22.6g 脂質:-27.4g 食塩相:-4.4g	ごはん 中華スープ エビのチリソース チンゲン菜の炒め物 春雨サラダ 焼売 Iカロリー:-572kcal タンパク:-27.1g 脂質:-15.5g 食塩相:-3.3g
12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)
ごはん 中華スープ チンジャオロース ほうれん草入りオムレツ 二色なます かに風味焼売 Iカロリー:-554kcal タンパク:-25.7g 脂質:-17.0g 食塩相:-3.0g	菜めし 味噌汁 鶏肉の山椒焼 アスパラの胡麻和え さつま芋の甘煮 厚揚げと小松菜の煮浸し Iカロリー:-569kcal タンパク:-21.9g 脂質:-16.5g 食塩相:-3.3g	炊き込み御飯 味噌汁 ほっけの塩焼 五目しんじょの煮物 浅漬け れんこんはさみ揚げ Iカロリー:-463kcal タンパク:-20.2g 脂質:-11.8g 食塩相:-3.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 大根金平 スナッフえんどうのごまよごし マヨたま包み揚げ Iカロリー:-582kcal タンパク:-21.1g 脂質:-22.4g 食塩相:-3.3g	ごはん 味噌汁 さばの幽庵焼 いんげんのくるみ和え ピーマン塩ダシ炒め ミニチキンの照り焼き Iカロリー:-577kcal タンパク:-21.2g 脂質:-24.2g 食塩相:-3.0g	ごはん コーンポタージュ ポークソテー トマトソースかけ ミモザサラダ 大根と人参のピクルス マカロニソテー Iカロリー:-649kcal タンパク:-23.9g 脂質:-25.2g 食塩相:-3.5g
12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)			
ごはん 味噌汁 豚肉のピカタ エノキダケのしモン風味 オクラのおろし和え 白菜と挽肉の煮物 Iカロリー:-537kcal タンパク:-25.4g 脂質:-18.2g 食塩相:-3.3g	バターライス コンソメスープ タンドリーチキン キャベツソテー カリフラワーのサラダ ジャーマンポテト Iカロリー:-599kcal タンパク:-20.0g 脂質:-24.3g 食塩相:-3.2g	ごはん 中華スープ 酢豚 なすの揚げ浸し もやしのナムル 焼ぎょうざ Iカロリー:-772kcal タンパク:-18.4g 脂質:-40.3g 食塩相:-2.9g			

* 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。

* 年末年始のお休み 12月30日(木)～1月3日(月)となります。よろしくお願いいたします。