

和泉ふれあいの家 2022年5月の予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
10:30~11:00 朝の体操					
ピン倒し	ピンポンゲーム	ぐらぐら棒倒し	紅白玉入れ	お手玉射的	おそばに置いてよ
13:45~14:15 午後の体操					
足カーリング	鶴亀スライダー	魚釣りゲーム	鯉のぼりクイズ	足引っぱれ	脱出ゲーム
9	10	11	12 理美容	13	14
10:30~11:00 朝の体操					
ココロピンゴ	シューティングゲーム	池ポチャ	キャッチボールゲーム	魚釣りゲーム	サイコロボーリング
13:45~14:15 午後の体操					
鶴亀スライダー	言葉遊び 書道	仲良しローリングボール	お手玉取り 書道	取り放題ゲーム 書道	かるた取り
16	17	18 理美容	19	20	21
10:30~11:00 朝の体操					
キックボーリング	カーリング	明日天気になあれ	ボールでトンネル	ボーリング	和泉のいずみ
13:45~14:15 午後の体操					
開いてカード 書道	キャッチボールゲーム	言葉遊び 書道	脱出ゲーム	お手玉棒倒し 絵手紙	仲良しローリングボール
23 理美容	24	25	26	27	28
10:30~11:00 朝の体操					
ボールでトンネル	輪投げ	足でペタンク	魚釣りゲーム	取り放題ゲーム	ぐらぐら棒倒し
13:45~14:15 午後の体操					
ダービーゲーム	お手玉取り 大正琴	サイコロボーリング	カップinピンポン	足で玉入れ	開いてカード 書道
30	31				
10:30~11:00 朝の体操					
おそばに置いてよ	輪投げ				
13:45~14:15 午後の体操					
ぐらぐら棒倒し	シューティングゲーム				
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

2022年5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)
アブラカレイの野菜あんかけ 肉じゃが オクラの和え物 フルーツ 赤飯 味噌汁 きなこ饅頭 I初値 -:573kcal タバコ:27.1g 食塩相:3.4g	豚肉のおろしポン酢 はんぺんと野菜の煮物 フルーツきんとん 浅漬け ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(チョコ) I初値 -:625kcal タバコ:19.6g 食塩相:3.2g	ホッケのみりん焼き 茶碗蒸し 厚揚げと野菜の炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒーゼリー I初値 -:537kcal タバコ:25.4g 食塩相:3.0g	子供の日 松花堂弁当  かしわ餅 I初値 -:644kcal タバコ:22.9g 食塩相:3.3g	回鍋肉 ビーフン炒め ささみの和え物 フルーツ ごはん ワンタンスープ ★ロールケーキ(コーヒー) I初値 -:642kcal タバコ:22.2g 食塩相:3.5g	サワラのマヨネーズ焼 車麩の煮物 隠元のピーナツ和え フルーツ ごはん 味噌汁 紅茶ゼリー生クリーム添え I初値 -:583kcal タバコ:22.8g 食塩相:2.6g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
海老と空豆の豆乳ドリア ブロッコリーとトマトのごまマヨかけ ほうれん草のソテー バナナヨーグルト オニオンスープ ★イチゴスペシャル I初値 -:638kcal タバコ:18.4g 食塩相:3.5g	ホキの甘酢野菜あんかけ 小籠包 ナムル フルーツ ごはん 中華スープ ミルクティゼリー I初値 -:529kcal タバコ:24.6g 食塩相:3.1g	きつねうどん 肉団子の煮物 小松菜の磯和え フルーツ 牛肉コロケ 黒糖まんじゅう I初値 -:533kcal タバコ:16.6g 食塩相:4.3g	手こね煮込みハンバーグ 大根とあさりの含め煮 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I初値 -:687kcal タバコ:29.2g 食塩相:3.6g	親子丼 ひじきの煮物 わかめの生姜和え 漬物 味噌汁 人形焼き I初値 -:528kcal タバコ:21.1g 食塩相:3.7g	和風きのこスパゲティ ミートオムレツ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ コンソメスープ ★ショコラスペシャル I初値 -:730kcal タバコ:23.0g 食塩相:2.8g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
天ぷら ブロッコリーの帆立風あんかけ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I初値 -:581kcal タバコ:21.7g 食塩相:3.5g	スパゲティナポリタン 絹さやと春雨の炒め コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳寒天 黒蜜かけ I初値 -:621kcal タバコ:19.6g 食塩相:2.8g	手作りコロケ ブロッコリーとえびの炒め物 くるみ和え 蒸し茄子ポン酢 赤飯 味噌汁 ★バナナスペシャル I初値 -:628kcal タバコ:21.1g 食塩相:3.4g	アブラカレイの照り焼 茶碗蒸し 白和え フルーツ ごはん 味噌汁 紅茶ケーキ I初値 -:537kcal タバコ:27.7g 食塩相:3.4g	さわらの西京焼 揚げなす さつま芋の甘煮 漬物 ゆかりごはん 野菜汁 抹茶プリン I初値 -:559kcal タバコ:18.9g 食塩相:3.2g	ささみのフリッター カリフラワーとコーンのソテー ほうれん草油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 清まし汁 たい焼き I初値 -:597kcal タバコ:21.8g 食塩相:3.4g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
鮭の塩焼 南瓜の炊き合わせ ツナ胡瓜和え フルーツ ちらし寿司 若竹汁 チョコレートブッセ I初値 -:518kcal タバコ:22.5g 食塩相:3.4g	天ぷら はんぺんの卵とし ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 カステラドーナツ I初値 -:693kcal タバコ:22.8g 食塩相:4.0g	豚肉のごま味噌焼き 切干大根のたらこ炒め おくらと長芋のポン酢和え フルーツ ごはん かきたま汁 パウンドケーキ(フルーツ) I初値 -:633kcal タバコ:23.2g 食塩相:2.6g	ワンタン麺 エビシュウマイ 中華サラダ フルーツ セロリとツナのピリ辛炒め ★ロールケーキ(パニラ) I初値 -:577kcal タバコ:19.2g 食塩相:3.9g	鯖の味噌煮 五目しんじょの煮物 浅漬 フルーツ ごはん けんちん汁 ヨーグルトケーキ I初値 -:613kcal タバコ:23.2g 食塩相:3.1g	ポークカレー アスパラのソテー シュリンプサラダ フルーツ コンソメスープ むしばん(ジャム) I初値 -:706kcal タバコ:23.2g 食塩相:3.6g
30日 (月)	31日 (火)	<p>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下さい</p> <div style="text-align: center;">  <p>5月9日は身体元気です 【睡眠の質を高めよう】</p> </div>			
チキンカツ マカロニソテー 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I初値 -:652kcal タバコ:21.8g 食塩相:2.9g	中華丼 しゅうまい 大根の酢の物 フルーツ 中華スープ ようかんロール I初値 -:581kcal タバコ:23.0g 食塩相:3.4g				

良い睡眠をとると...

疲労回復 免疫力の向上 記憶の定着や整理 精神面の安定

グリシン

海老

血管を拡張させ身体の末端部の体温を下げることで、自然と眠りにつきやすくなる効果があります。



トリプトファン

乳製品・ごま・バナナ・肉・豆乳

精神を安定させ、寝つきを良くする効果があります。



2022年5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



5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
鮭菜めしごはん 味噌汁 豆腐とえびの中華煮込み もやしの炒め物 胡瓜の酢の物 チキンの照り焼き 1人分 - :498kcal タンパク :25.6g 脂質 :11.4g 食塩相:3.0g	枝豆御飯 味噌汁 焼サバの南蛮漬 チンゲン菜ときのこの炒め物 大根とツナのサラダ ささみの竜田揚げ 1人分 - :594kcal タンパク :27.9g 脂質 :23.9g 食塩相:3.5g	ごはん コンソメスープ チキンソテーマトソース ジャがいもの炒め物 もやしとえびのサラダ コーンコロケ 1人分 - :575kcal タンパク :22.2g 脂質 :21.2g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 青菜としめじの炒め物 いんげんのおかか和え 南瓜のサラダ 1人分 - :522kcal タンパク :22.2g 脂質 :16.5g 食塩相:3.2g	ごはん けんちん汁 あじの竜田揚げ ジャがいも金平 アスパラのごま和え 卵焼 1人分 - :577kcal タンパク :25.5g 脂質 :18.5g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め フロッコリーの卵あんかけ 小松菜のからし和え マヨたま包み揚げ 1人分 - :501kcal タンパク :21.5g 脂質 :13.8g 食塩相:3.5g
5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)
ごはん 味噌汁 牛焼肉 大根のかにあんかけ 7 ロッコリとえびのサラダ はんぺんフライ 1人分 - :609kcal タンパク :27.4g 脂質 :18.7g 食塩相:3.7g	ごはん 清まし汁 鶏肉と根菜の旨煮 春雨のそぼろ炒め カリフラワーの甘酢和え れんこんはさみ揚げ 1人分 - :588kcal タンパク :23.1g 脂質 :19.9g 食塩相:2.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 かぶと厚揚げの煮浸し れんこんの炒め物 一口白身フライ 1人分 - :558kcal タンパク :23.5g 脂質 :18.1g 食塩相:3.0g	わかめ御飯 さつま汁 厚揚げと野菜の味噌炒め 筍の土佐煮 春菊のお浸し 魚の塩焼 1人分 - :517kcal タンパク :25.1g 脂質 :14.0g 食塩相:4.1g	ごはん 清まし汁 ぶりの照焼 チンゲン菜ともやしの炒め物 キャベツの青じそ和え 肉野菜炒め 1人分 - :481kcal タンパク :21.6g 脂質 :15.7g 食塩相:2.9g	ゆかりごはん 味噌汁 鯖の山椒焼 おくらのなめたけ和え なすのそぼろ炒め さつま芋の甘煮 1人分 - :591kcal タンパク :21.8g 脂質 :19.0g 食塩相:3.3g
5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
バターライス トマトスープ タンドリーチキン ポトフ 大根サラダ コーンコロケ 1人分 - :569kcal タンパク :19.9g 脂質 :22.4g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 ミルフィーユカツ がんもの煮物 里芋の田楽 卵焼 1人分 - :680kcal タンパク :28.2g 脂質 :24.8g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 ホキの菜種焼 ちくわの煮物 きのごソテー ささみの竜田揚げ 1人分 - :624kcal タンパク :27.1g 脂質 :25.6g 食塩相:4.0g	ごはん 中華スープ チンジャオロース チンゲン菜と桜えびの炒め物 白菜の青じそ和え 春巻き 1人分 - :558kcal タンパク :20.7g 脂質 :18.5g 食塩相:3.1g	菜飯 味噌汁 豚肉の豆腐チャンフルー かぶの梅おかか和え 三色豆 ジャがいもの揚げ煮 1人分 - :554kcal タンパク :19.6g 脂質 :14.7g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻風味焼 車麩の煮物 スナッフえんどうの炒め物 魚のみりん焼き 1人分 - :593kcal タンパク :25.4g 脂質 :20.4g 食塩相:3.1g
5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風煮 さつまいもオレンジ煮 二色なます 一口白身フライ 1人分 - :610kcal タンパク :23.6g 脂質 :14.0g 食塩相:2.9g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 白菜とコーンの旨煮 長芋の梅和え カニシュウマイ 1人分 - :535kcal タンパク :21.1g 脂質 :14.4g 食塩相:3.3g	炊き込み御飯 味噌汁 かれいの煮付け にんにくの芽のそぼろ炒め キャベツのしそ風味和え チキンの照り焼き 1人分 - :497kcal タンパク :28.3g 脂質 :10.1g 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 切こんぶの煮物 にんじんとくるみのサラダ 肉団子の柚子おろし 1人分 - :594kcal タンパク :25.8g 脂質 :17.8g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 春雨の中華和え マヨたま包み揚げ 1人分 - :536kcal タンパク :17.2g 脂質 :14.2g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 めばるの生姜風味焼 三色いなりの煮物 いんげんのごまドレッシング和え れんこんはさみ揚げ 1人分 - :509kcal タンパク :23.5g 脂質 :15.9g 食塩相:3.3g
5月30日(月)	5月31日(火)	* 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。			
ごはん 豚汁 ほっけの塩焼 なすの炒め物 かぶとカニカマの酢の物 高野豆腐の煮物 1人分 - :556kcal タンパク :23.5g 脂質 :17.3g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 鶏肉のごま漬焼 里芋の含め煮 胡瓜の塩昆布和え ピーマンといかのソテー 1人分 - :473kcal タンパク :19.2g 脂質 :12.5g 食塩相:3.3g				