

# 和泉ふれあいの家

# 2022年 6月の予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<b>10:30~11:00 朝の体操</b>					
		ぐらぐら棒倒し (梅雨を倒せ!)	あじさい ポーリング	ボールでトンネル	足で引っぱれ
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>					
		カエル倒し ゲーム	開いてカード (季節カード)	明日天気になあれ	ライン玉入れ
6	7	8	9 理美容	10	11
<b>10:30~11:00 朝の体操</b>					
ピンポンゲーム	池ポチャ	キャッチボール ゲーム	おそばに置いてよ	輪投げ	ボールでトンネル
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>					
足で玉入れ	仲良しローリング ボール	歌の会	紅白玉で 傘にシュート	言葉遊び 絵手紙	歌の会 書道
13	14	15 理美容	16	17	18
<b>10:30~11:00 午前中の体操</b>					
キックポーリング	足カーリング DE カエルレース	コロコロピンゴ	キャッチボール ゲーム	ぐらぐら棒倒し ウクレレ	足で玉入れ
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>					
和泉のいずみ	歌の会 書道 (水谷先生)	お手玉 取り放題ゲーム	歌の会 書道 (水谷先生)	鶴亀スライダー	お手玉棒倒し
20	21	22	23	24	25
<b>10:30~11:00 午前中の体操</b>					
魚釣りゲーム	シューティング ゲーム	カーリング	輪投げ	双六ゲーム	サイコロ ポーリング
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>					
♪誠ちゃん コンサート♪ 書道	お手玉取り 大正琴	開いてカード (季節カード)	仲良しローリング ボール	歌の会 書道 (水谷先生)	魚釣りゲーム
27 理美容	28	29	30		
<b>10:30~11:00 午後の体操</b>					
カエル倒し ゲーム	紅白玉で 傘にシュート	ぐらぐら棒倒し	足でペタンク	午前プログラム 11:00~12:00	
<b>13:45~14:15 午後の体操</b>					
脱出ゲーム	鶴亀スライダー	かるた取り	カップinピンポン	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 トランプ オセロ 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

# 2022年6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)
		めばるの煮付け 野菜の炊き合わせ アスパラのおかか和え 白菜の浅漬 赤飯 清まし汁 コーヒーゼリー I補給 -:434kcal タバコ:20.8g 食塩相:3.0g	天ぷら 切干大根の煮物 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:632kcal タバコ:19.1g 食塩相:3.5g	とろとろオムライス ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーツ オニオンスープ 紫陽花ゼリー I補給 -:624kcal タバコ:21.0g 食塩相:3.7g	たぬきそば いんげんのくるみ和え もやしの酢の物 フルーツ 南瓜のいとし煮 黒糖まんじゅう I補給 -:521kcal タバコ:15.3g 食塩相:3.5g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
トマトのポークカレー 野菜添え ブロッコリーとえびの炒め物 ポテトとアスパラのマスタードサラダ りんごの赤ワイン煮 コンソメスープ 抹茶ゼリー I補給 -:674kcal タバコ:21.5g 食塩相:3.1g	ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 ポン酢和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★イチゴスペシャル I補給 -:582kcal タバコ:21.4g 食塩相:3.0g	天ぷら がんもと野菜の煮物 厚焼玉子 白菜のゆず和え ごはん 味噌汁 栗まんじゅう I補給 -:682kcal タバコ:26.0g 食塩相:3.9g	スタミナ焼き 車麩の煮物 トマトサラダ 長芋とオクラの和え物 ごはん 味噌汁 バウムクーヘン I補給 -:605kcal タバコ:20.0g 食塩相:3.1g	五目あんかけラーメン 春雨サラダ ザーサイの和え物 フルーツ ほうれん草シュウマイ ミルクティープリン I補給 -:518kcal タバコ:20.1g 食塩相:3.3g	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 ★バナナスペシャル I補給 -:649kcal タバコ:21.3g 食塩相:3.4g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
ささみのフリッター 海鮮しゅうまいの煮物 大根の梅和え 漬物 ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:602kcal タバコ:22.2g 食塩相:4.2g	回鍋肉 焼きようざ ナムル フルーツ ごはん 中華スープ 人形焼き I補給 -:569kcal タバコ:19.3g 食塩相:3.7g	えび玉丼 高野豆腐の含め煮 はるさめたらこ炒め フルーツ 味噌汁 ようかん I補給 -:673kcal タバコ:25.2g 食塩相:3.1g	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 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I補給 -:547kcal タバコ:18.6g 食塩相:3.6g	さわらの焼浸し 茶碗蒸し 野菜炒め フルーツ 赤飯 味噌汁 ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:616kcal タバコ:27.7g 食塩相:3.2g	鶏肉のトマト煮 マカロニソテー 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 -:653kcal タバコ:20.0g 食塩相:2.9g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
きじ焼き丼 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 もみじ饅頭 I補給 -:681kcal タバコ:20.4g 食塩相:3.3g	鮭の塩焼 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 紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:486kcal タバコ:25.0g 食塩相:3.3g	フライ盛合わせ 絹さやの卵とし 青菜と油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 味噌汁 ★ショコラスペシャル I補給 -:686kcal タバコ:18.7g 食塩相:3.3g	さわらの照り焼 ブロッコリーのかにあんかけ 胡瓜の生姜和え フルーツ ごはん 豚汁 メープルパンケーキ I補給 -:554kcal タバコ:25.0g 食塩相:3.7g	かに玉 豚肉と野菜炒め物 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 たい焼き I補給 -:680kcal タバコ:23.3g 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 -:655kcal タバコ:26.0g 食塩相:3.3g
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	(金)	(土)
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 ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:513kcal タバコ:18.1g 食塩相:2.8g	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 -:520kcal タバコ:21.4g 食塩相:3.2g	豚肉の冷しゃぶ かぶのきのこあんかけ 小松菜のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁 むしばん(りんご) I補給 -:628kcal タバコ:19.8g 食塩相:3.6g	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 きなこ饅頭 I補給 -:603kcal タバコ:25.0g 食塩相:3.4g	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>6月6日は身体元気                          ストレス軽減                          メニューです</p> </div>	

抗ストレスホルモン

「コルチゾール」とは・・・



一時的に体内の血糖値を増やして身体にストレスを対処する準備を促すことにより  
 ストレスを軽減する働きがあります。

### 【ストレス軽減に効果的な栄養素・食材】

ビタミンC・E

じゃがいも・アボカド・トマト



ストレスを軽減する効果があります。

ポリフェノール

りんご・赤ワイン



ストレスによって増えたホルモンの  
 分泌を抑える働きがあります。

ビタミンB1

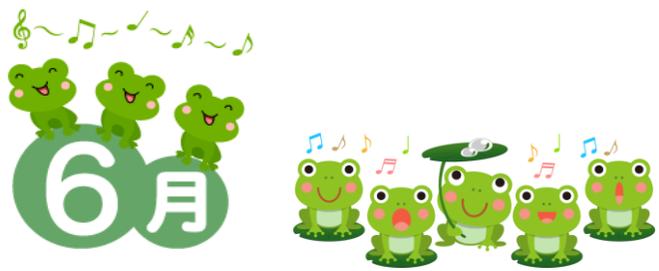
豚肉



ブドウ糖を脳のエネルギー源に効率良く  
 変換するために欠かせない栄養素です。

# 2022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(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4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 コーンコロッケ 1人前: 575kcal 塩分: 20.7g 脂質: 22.6g 食塩相: 3.4g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 白菜サラダ 小松菜のおかか和え 野菜炒め 1人前: 518kcal 塩分: 18.9g 脂質: 17.8g 食塩相: 2.9g	ごはん 清まし汁 鯖の塩焼 里芋のこってり煮 胡瓜とささみの和え物 カニクリームコロッケ 1人前: 610kcal 塩分: 21.6g 脂質: 23.6g 食塩相: 3.2g	ごはん 味噌汁 サーモンフライ ピーマンとハムのソテー 人参サラダ 大根とちくわの煮物 1人前: 534kcal 塩分: 21.3g 脂質: 15.0g 食塩相: 3.6g
6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)
ピースごはん 清まし汁 鶏肉と野菜の甘辛焼 マカロニサラダ 白菜のゆず和え 五目豆 1人前: 578kcal 塩分: 21.8g 脂質: 21.0g 食塩相: 2.8g	ごはん 味噌汁 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人前: 532kcal 塩分: 18.4g 脂質: 16.3g 食塩相: 3.8g	ごはん かきたま汁 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 一口白身フライ 1人前: 589kcal 塩分: 26.4g 脂質: 17.4g 食塩相: 3.3g	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 ミニチキン レンホ-7 1人前: 503kcal 塩分: 25.7g 脂質: 13.9g 食塩相: 3.6g	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人前: 513kcal 塩分: 26.5g 脂質: 17.1g 食塩相: 4.1g	ごはん 味噌汁 たらのピカタ 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人前: 575kcal 塩分: 24.0g 脂質: 11.2g 食塩相: 2.9g
6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)
ごはん 味噌汁 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人前: 572kcal 塩分: 26.2g 脂質: 20.3g 食塩相: 3.2g	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 ミニチキン レンホ-7 1人前: 508kcal 塩分: 24.7g 脂質: 16.5g 食塩相: 3.8g	菜飯 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人前: 565kcal 塩分: 22.6g 脂質: 19.6g 食塩相: 3.8g	ごはん 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人前: 539kcal 塩分: 21.6g 脂質: 14.2g 食塩相: 3.1g	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 焼き餃子 1人前: 509kcal 塩分: 21.3g 脂質: 12.1g 食塩相: 3.2g	ゆかり御飯 清まし汁 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人前: 525kcal 塩分: 24.0g 脂質: 11.2g 食塩相: 4.0g
6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)
ごはん 味噌汁 めばるの煮付け れんこんの甘辛炒め さつまいもの甘煮 マヨたま包み揚げ 1人前: 540kcal 塩分: 21.3g 脂質: 8.8g 食塩相: 3.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅ソース 里芋煮物 ひじきの和え物 一口白身フライ 1人前: 521kcal 塩分: 20.8g 脂質: 14.3g 食塩相: 3.9g	ごはん 味噌汁 ホキの南蛮漬 南瓜の甘煮 あちゃら漬 ポテトサラダ 1人前: 583kcal 塩分: 19.4g 脂質: 13.4g 食塩相: 2.9g	ごはん 中華スープ 酢鶏 もやしのソテー ザーサイの和え物 焼売 1人前: 604kcal 塩分: 20.6g 脂質: 22.6g 食塩相: 2.7g	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 コーンコロッケ 1人前: 572kcal 塩分: 18.6g 脂質: 20.3g 食塩相: 2.6g	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人前: 585kcal 塩分: 28.4g 脂質: 16.7g 食塩相: 3.7g
6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)		
ごはん けんちん汁 ますの塩麹焼 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ぶの煮物 1人前: 484kcal 塩分: 26.0g 脂質: 11.0g 食塩相: 4.0g	鮭菜めし 味噌汁 たらのマヨネーズ焼 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人前: 664kcal 塩分: 30.4g 脂質: 28.7g 食塩相: 3.5g	ごはん 中華スープ エビのチリソース ザーサイの和え物 チンゲンサイのナムル もやしと木耳の炒め物 1人前: 554kcal 塩分: 32.1g 脂質: 13.7g 食塩相: 3.6g	炊き込み御飯 味噌汁 鯖の塩焼 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人前: 596kcal 塩分: 23.7g 脂質: 22.3g 食塩相: 4.0g		

\* 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。