

和泉ふれあいの家 2025年6月プログラム表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
池ポチャ	ピンポン坊や	輪投げ	ボーリング	ペットボトルコロコロ	スケッター トランペット
曲あてクイズ	スケッター 落語	スケッター ソーラン節	スケッター ピアノ・歌	金魚すくい	和泉つむつむ
9	10	11	12	13	14
おそばに置いてよ	キャッチボール ゲーム	的あて	スケッター ギター・歌	コロコロ ピンゴ	スケッター ピアノ・歌
コロコロ ピンゴ	紙コップタワー 書道（水谷先生）	魚釣り	書道（練習）	足でカーリング 絵手紙	池ポチャ
16	17	18	19	20 理美容	21
足でパタンク	ペットボトル コロコロ	和泉のいすみ	輪投げ	開いてカード	足でカーリング
ボーリング	歌の会	お手玉すくい	スケッター バイオリン	紙コップタワー 書道（水谷先生）	スケッター バイオリン
23	24	25	26 理美容	27	28 理美容
足でカーリング	金魚すくい	ボールで トンネル	一攫千金	パタンク	魚釣り
手ぬぐい シュート	和泉つむつむ	グラグラ棒倒し	おそばに 置いてよ	ピンポン坊や	ウクレレで 歌おう
30					
ボールで トンネル					
絵合わせ					

～理美容～日程～

6月20日（金）・26日（木）・28日（土）
パーマ・カット・カラーなど承っています。
ご希望の方はお申込み下さい。



和泉ふれあいの家
03-3321-4808

*スケッターのプログラムはボランティアの方による演奏会等です。どうぞお楽しみにして下さい。
*プログラムは都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。

2025年6月

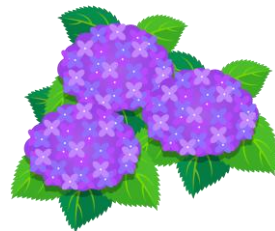
和泉デイサービス予定献立表

6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
助宗たらの煮付け ピーマンとささみの炒め物 ピクルス 煮豆 ごはん 清まし汁	鶏肉の甘辛炒め さつまいもの甘煮 小松菜のからし和え 漬物 赤飯 味噌汁	豚肉のコク旨焼き れんこんと椎茸の塩金平 大根のかにかま和え 煮豆 ごはん 味噌汁	チキンピーンズ ほうれん草とウィンナーのソテー 胡瓜のﾌｨﾝﾅﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え フルーツ バターライス コンソメスープ	あじの香味ソース 里芋のこってり煮 キャベツとかまぼこの和え物 漬物 ごはん 味噌汁	さわらの揚げ出し れんこんの土佐炒め 二色野菜のごまドレ和え フルーツ ごはん 味噌汁
コーヒーゼリー	★ロールケーキ(コーヒー)	ようかん	抹茶ゼリー	ドーナツ	★ショコラスペシャル
Iﾅﾙｷﾞ -:439kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:21.0g 食塩相:2.6g	Iﾅﾙｷﾞ -:627kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:20.3g 食塩相:3.2g	Iﾅﾙｷﾞ -:620kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:22.4g 食塩相:2.9g	Iﾅﾙｷﾞ -:560kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:20.3g 食塩相:3.7g	Iﾅﾙｷﾞ -:548kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:21.9g 食塩相:3.4g	Iﾅﾙｷﾞ -:602kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:23.1g 食塩相:2.7g
6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
海老とトマトのカレー グリルポテトのオーロラソース 人参サラダ フルーツ コンソメスープ	チキンマカロニグラタン キャベツのツナソテー 大根サラダ フルーツ ロールパン オニオンスープ	【入梅】 さっぱり梅うどん 具入り卵焼き あじさいゼリー 漬物	三色丼 花型しんじょうの煮物 キャベツのサラダ 煮豆 味噌汁	五目あんかけラーメン えび風味焼売 三色野菜の中華和え わさび豆腐	メンチカツ 茶碗蒸し 胡瓜の塩昆布和え 漬物 ごはん 味噌汁
クリームパン	さつまいものおしるこ	カステラ	★チーズ蒸しケーキ	いちごムース	牛乳プリン
Iﾅﾙｷﾞ -:608kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:16.3g 食塩相:3.3g	Iﾅﾙｷﾞ -:630kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:18.4g 食塩相:3.4g	Iﾅﾙｷﾞ -:536kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:26.9g 食塩相:1.5g	Iﾅﾙｷﾞ -:630kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:23.0g 食塩相:3.0g	Iﾅﾙｷﾞ -:478kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:19.6g 食塩相:3.8g	Iﾅﾙｷﾞ -:568kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:18.6g 食塩相:3.6g
6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
回鍋肉 大根とツナの中華煮 盛り合わせサラダ 煮豆 ごはん 中華スープ	たぬきそば がんもの煮物 いんげんのごま和え フルーツ	鶏の天ぷら 金平ごぼう 枝豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	和風きのこスパゲティ ツナソテー 海草サラダ フルーツ コンソメスープ	さばの味噌煮 茶碗蒸し 白菜のおかかポン酢 フルーツ ごはん 清まし汁	豚肉のにんにく醤油 春雨の炒め物 ｽｷﾞｯﾌﾟ えんどうの和風和え 漬物 赤飯 味噌汁
黒糖まんじゅう	ミルクティープリン	★ロールケーキ(バニラ)	あんぱん	抹茶プリン	ゼリー入りフルーツポンチ
Iﾅﾙｷﾞ -:569kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:20.2g 食塩相:2.3g	Iﾅﾙｷﾞ -:512kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:19.6g 食塩相:3.2g	Iﾅﾙｷﾞ -:691kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:22.4g 食塩相:3.4g	Iﾅﾙｷﾞ -:520kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:19.7g 食塩相:2.6g	Iﾅﾙｷﾞ -:608kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:24.2g 食塩相:3.5g	Iﾅﾙｷﾞ -:586kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:23.8g 食塩相:2.9g
6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
コッペパンサンド(ｺﾛｶｰ&ﾀﾅﾂ) ほうれん草のバターソテー じゃが芋のチーズマヨ焼き フルーツ コンソメスープ	ちらし寿司 ぶりの照り焼き ピーマンの塩炒め 漬物 清まし汁	親子丼 さつまいものレモン煮 チンゲン菜のサラダ 煮豆 味噌汁	天ぷら がんもの含め煮 トマトの和風和え 漬物 ごはん 味噌汁	シーフードピラフ ミートオムレツ グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ	【ご当地：北海道】 しょうゆ焼きそば 海鮮焼売 メロンゼリー わかめスープ
★イチゴスペシャル	塩まんじゅう	バウムクーヘン	黒糖ゼリー	★ロールケーキ(チョコ)	コーヒー牛乳プリン
Iﾅﾙｷﾞ -:664kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:14.6g 食塩相:3.9g	Iﾅﾙｷﾞ -:485kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:21.0g 食塩相:3.2g	Iﾅﾙｷﾞ -:638kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:21.1g 食塩相:2.8g	Iﾅﾙｷﾞ -:552kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:15.0g 食塩相:3.1g	Iﾅﾙｷﾞ -:545kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:18.5g 食塩相:3.0g	Iﾅﾙｷﾞ -:553kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:20.1g 食塩相:3.9g
6月30日(月)	28日の「ご当地メニュー」 【しょうゆ焼きそば】は北海道旭川市で2010年にイベントがきっかけで作られた人気メニューです。 焼きそばといえばソースの味に慣れていると思いますので、 【しょうゆ焼きそば】の味をお楽しみください。  				
茄子のミートソースパゲティ ウィンナーソテー 千切り野菜のサラダ フルーツ コンソメスープ					
蒸しパン(りんご)					
Iﾅﾙｷﾞ -:689kcal ﾀﾞﾊﾞｸﾞ:20.9g 食塩相:4.2g					

・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。

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

2025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2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
ごはん コンソメスープ ポークチャップ チンゲン菜のソテー 大根の青しそ和え 焼き餃子 エネルギー:465kcal たんぱく:21.4g 脂質:11.5g 食塩相:2.4g	赤飯 味噌汁 サーモンフライ 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:549kcal たんぱく:19.5g 脂質:16.2g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 かれいのピカタ 車麩の炊き合わせ キャベツのしそ和え なすの田舎煮 エネルギー:508kcal たんぱく:22.8g 脂質:12.2g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 豚しゃぶと野菜の梅ソース 金平ごぼう マカロニサラダ 一口白身フライ エネルギー:619kcal たんぱく:20.8g 脂質:22.2g 食塩相:3.8g	ごはん かきたま汁 鶏肉の甘酢がらめ なすの含め煮 白菜のゆず和え 大学芋 エネルギー:654kcal たんぱく:19.3g 脂質:24.8g 食塩相:2.5g	ごはん 中華スープ 卵と海老のチリソースがけ チンゲン菜のさっと煮 ハムとカリフラワーのサラダ 肉団子の柚子おろし エネルギー:564kcal たんぱく:27.1g 脂質:18.5g 食塩相:2.5g
6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
わかめ御飯 清まし汁 鶏肉のスタミナ焼き なすの味噌炒め チンゲン菜のお浸し コーンコロッケ エネルギー:624kcal たんぱく:19.0g 脂質:26.8g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 さばの竜田焼き 冬瓜のかにかまあん ほうれん草のからし和え スタッフえんどうのピリ辛炒め エネルギー:562kcal たんぱく:23.1g 脂質:21.1g 食塩相:3.5g	ごはん コンソメスープ ハンバーグ バター醤油ソース 野菜とウインナーのソテー ポテトサラダ はんぺんフライ エネルギー:583kcal たんぱく:15.3g 脂質:24.9g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 さわらの醤油麹焼き 炒り豆腐 胡瓜の浅漬け ミニチキン レモンハーブ エネルギー:497kcal たんぱく:24.5g 脂質:13.6g 食塩相:2.8g	菜めし 味噌汁 つくねの葱だれ 南瓜のいとし煮 ブロッコリーの磯和え 卵焼き エネルギー:537kcal たんぱく:19.2g 脂質:14.5g 食塩相:4.2g	ごはん けんちん汁 助宗たらの蒲焼き ゆず胡椒の焼きビーフン かぶのゆかり和え 五目豆煮 エネルギー:495kcal たんぱく:24.5g 脂質:10.0g 食塩相:3.1g
6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
ごはん 味噌汁 赤魚の梅照り焼き がんもの含め煮 ほうれん草ともやしの和え物 ミニチキン レモンハーブ エネルギー:487kcal たんぱく:22.2g 脂質:12.7g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 厚揚げの八宝菜風 ちくわの煮物 大根のかにかま和え 春巻き エネルギー:537kcal たんぱく:21.5g 脂質:14.3g 食塩相:3.7g	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 じゃがいものガーリックバター炒め チンゲン菜ののり浸し 卵焼き エネルギー:542kcal たんぱく:18.8g 脂質:15.6g 食塩相:3.5g	ゆかり御飯 味噌汁 鶏大根 絹揚げと空豆の炒め物 キャベツの塩昆布和え はんぺんフライ エネルギー:610kcal たんぱく:22.8g 脂質:24.5g 食塩相:3.4g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ほうれん草のソテー 人参サラダ コーンコロッケ エネルギー:592kcal たんぱく:22.7g 脂質:21.5g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 あじの塩麹焼き 煮しめ 胡瓜の酢の物 ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:467kcal たんぱく:23.6g 脂質:7.3g 食塩相:3.7g
6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
ごはん さつま汁 豆腐ハンバーグ ごぼうのピリ辛炒め かぶの甘酢漬け 春巻き エネルギー:559kcal たんぱく:18.1g 脂質:15.6g 食塩相:3.7g	ごはん コンソメスープ グリルチキン トマトソース ジャーマンポテト 野菜のピクルス ミートオムレッツ エネルギー:568kcal たんぱく:21.7g 脂質:16.3g 食塩相:3.9g	炊き込み御飯 味噌汁 かれいの南蛮漬 なすの甘辛炒め 温野菜サラダ 焼売 エネルギー:518kcal たんぱく:23.7g 脂質:13.4g 食塩相:3.0g	ごはん 清まし汁 豚肉豆腐 焼きビーフン かぶの即席漬 ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:476kcal たんぱく:17.9g 脂質:11.2g 食塩相:2.4g	ごはん 豚汁 鶏肉の梅ソース 花型しんじょうの煮物 白菜のゆかり和え 一口白身フライ エネルギー:585kcal たんぱく:22.8g 脂質:21.2g 食塩相:3.7g	ピースごはん 味噌汁 アジフライ 里芋の白煮 胡瓜のナムル 焼き餃子 エネルギー:547kcal たんぱく:17.5g 脂質:14.1g 食塩相:3.1g
6月30日(月)					
ごはん 中華スープ 厚揚げと海老の中華炒め かに風味焼売 春雨と水菜の和え物 さつまいものマヨ焼き エネルギー:602kcal たんぱく:18.2g 脂質:17.8g 食塩相:2.8g	  				
* 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。					