

和泉ふれあいの家 2025年7月プログラム表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	魚釣り	和泉つむつむ	池ポチャ	足でビンゴ	ボールでトンネル
	コロコロビンゴ	シューティングゲーム	スケッター落語	和泉のいずみ	スケッター健康体操
7 セタ	8	9	10	11	12
スケッターギター音楽会	ピンポン坊や	足の輪ビンゴ	ペタンク	開いてカード	スケッター津軽三味線
願いを込めて星飛ばしゲーム	棒倒し 書道（水谷先生）	ボールでトンネル	スケッター落語・お芝居	足で玉入れ 絵手紙	お手玉すくい
14	15	16	17	18	19
棒倒し	ペットボトルコロコロ	おそばに置いてよ	輪投げ	ピンポン坊や	手ぬぐいシュート
曲あてクイズ 書道（練習）	スケッターギター・歌	お手玉すくい	足でカーリング	池ポチャ 書道（水谷先生）	和泉つむつむ
21	22 理美容	23 理美容	24	25	26
スケッターピアノ・歌	ボールでトンネル	鶴亀スライダー	的あて	コロコロビンゴ	ボーリング
手ぬぐいシュート	曲あてクイズ	脱出ゲーム	スケッターピアノ・歌	魚釣り	ウクレレで歌おう
28 理美容	29	30	31		
足でペタンク	輪投げ	足でカーリング	足で玉入れ		
ボーリング	おそばに置いてよ	ペタンク	鶴亀ライダー		

～理美容～日程～

7月22日（火）23（水）28（月）
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7月

和泉ふれあいの家 予定献立表

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
	鶏肉の塩麹焼き がんもの煮物 胡瓜ともやしの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 チョコドーナツ I補給 -:600kcal ﾀﾊﾞｸ:20.7g 食塩相:4.1g	ドリア スペイン風オムレツ ツナサラダ フルーツ コンソメスープ ★コーヒーサンドモカ I補給 -:667kcal ﾀﾊﾞｸ:18.9g 食塩相:3.4g	きつねそば ささみとピーマンの塩炒め キャベツの即席漬け 煮豆 カステラ I補給 -:505kcal ﾀﾊﾞｸ:21.1g 食塩相:3.2g	さばの味噌煮 ゆず胡椒の焼きビーフン キャベツの塩昆布和え 漬物 赤飯 清まし汁 黒糖ゼリー I補給 -:629kcal ﾀﾊﾞｸ:21.5g 食塩相:3.5g	厚揚げと海老の旨塩丼 五目しんじょうの含め煮 キャベツのゆかり和え フルーツ 味噌汁 ピーナツパン I補給 -:562kcal ﾀﾊﾞｸ:18.2g 食塩相:2.9g
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
【七夕】 七夕そうめん ちくわのゆかり揚げ さつま揚げの甘酢炒め フルーツ 七夕ゼリー I補給 -:512kcal ﾀﾊﾞｸ:20.3g 食塩相:4.7g	あじの香味ソース れんこん金平 わさび豆腐 漬物 ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:612kcal ﾀﾊﾞｸ:24.2g 食塩相:3.2g	ちらし寿司 かれいの照り焼き さつまいもの甘煮 チンゲン菜のごま和え 清まし汁 バウムクーヘン I補給 -:564kcal ﾀﾊﾞｸ:22.8g 食塩相:3.1g	めばるの幽庵焼き 大根のかにかまあん 春雨サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 ようかん I補給 -:522kcal ﾀﾊﾞｸ:21.2g 食塩相:3.1g	スパゲティナポリタン ベーコンソテー ピクルス フルーツ コンソメスープ ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:572kcal ﾀﾊﾞｸ:17.2g 食塩相:3.4g	冷やし中華 焼売 いんげんの中華炒め フルーツ コーヒーゼリー I補給 -:488kcal ﾀﾊﾞｸ:19.1g 食塩相:3.2g
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
鶏肉の焼き南蛮漬け 生姜と枝豆のかき揚げ ブロッコリーのかにかま和え 煮豆 ごはん 味噌汁 塩まんじゅう I補給 -:712kcal ﾀﾊﾞｸ:23.9g 食塩相:2.9g	タンドリーチキン マカロニとしらすのガーリックソース ツナサラダ フルーツ バターライス コンソメスープ ★イチゴスペシャル I補給 -:648kcal ﾀﾊﾞｸ:21.2g 食塩相:2.9g	さばの醤油麹焼き 花野菜の味噌マヨソテー 人参サラダ 漬物 赤飯 清まし汁 ドーナツ I補給 -:710kcal ﾀﾊﾞｸ:22.7g 食塩相:3.1g	鶏肉の山椒焼き じゃがいもの青のりバター トマトの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 蒸しぱん(紅茶) I補給 -:599kcal ﾀﾊﾞｸ:19.1g 食塩相:3.0g	ご当地【秋田県】 大館風鶏飯丼 さつま芋のレモン煮 白菜の生姜和え 漬物 野菜と豆の具沢山味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:655kcal ﾀﾊﾞｸ:23.4g 食塩相:3.8g	肉じゃが 焼きビーフン 小松菜のさっと煮 煮豆 ごはん 清まし汁 ★チーズ蒸しケーキ I補給 -:594kcal ﾀﾊﾞｸ:20.1g 食塩相:2.6g
7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
かれいの大葉味噌焼き ごぼうのそぼろ炒め 枝豆豆腐 漬物 ごはん 清まし汁 オレンジゼリー I補給 -:491kcal ﾀﾊﾞｸ:24.2g 食塩相:3.0g	キーマカレー 夏野菜添え ズッキーニのソテー 温野菜サラダ フルーツ マカロニスープ さつまいものおしるこ I補給 -:677kcal ﾀﾊﾞｸ:16.0g 食塩相:3.3g	赤魚の梅照り焼き 春雨の炒め物 白菜のハムサラダ 煮豆 ごはん 清まし汁 パインムース I補給 -:516kcal ﾀﾊﾞｸ:23.3g 食塩相:3.0g	ハンバーグ おろしポン酢ソース 冬瓜のゆずあんかけ 千切り野菜のサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 りんごデニッシュ I補給 -:533kcal ﾀﾊﾞｸ:15.0g 食塩相:3.8g	中華丼 焼き餃子 チンゲン菜の塩ナムル フルーツ 中華スープ オレンジケーキ I補給 -:506kcal ﾀﾊﾞｸ:17.6g 食塩相:2.7g	鶏肉の天ぷら おろしポン酢 煮しめ わかめの生姜和え 漬物 ごはん 味噌汁 抹茶ようかん I補給 -:609kcal ﾀﾊﾞｸ:23.8g 食塩相:3.9g
7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)		
ボークチャップ さつまいものレモン煮 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:709kcal ﾀﾊﾞｸ:22.3g 食塩相:2.5g	たっぷりわかめのたぬきうどん 車麩の卵とじ きのこサラダ 煮豆 牛乳プリン I補給 -:521kcal ﾀﾊﾞｸ:18.8g 食塩相:3.0g	和風ツナスパゲティ ほうれん草とウィンナーソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ チョコパン I補給 -:543kcal ﾀﾊﾞｸ:19.5g 食塩相:2.7g	厚揚げの八宝菜風 れんこんのピリ辛炒め 胡瓜の和風和え 漬物 ごはん 中華スープ ★ロールケーキ(バナナ) I補給 -:532kcal ﾀﾊﾞｸ:17.3g 食塩相:3.3g		

・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7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

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
	ごはん 味噌汁 アジフライ ごぼうの山椒風味炒め チンゲン菜の磯和え なすの田舎煮 エネルギー:571kcal タンパク:17.0g 脂質:18.5g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 豚肉のごま炒め 大根の田楽 おくらの土佐和え コーンクリームコロッケ エネルギー:502kcal タンパク:21.3g 脂質:13.7g 食塩相:2.8g	ごはん 豚汁 助宗たらの野菜あんかけ 根菜の炒り煮 カリフラワーの和え物 はんぺんフライ エネルギー:523kcal タンパク:22.4g 脂質:14.1g 食塩相:2.8g	赤飯 味噌汁 つくねの和風おろしソース ひじきの煮物 かぶの梅肉和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:493kcal タンパク:16.5g 脂質:13.5g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ 白菜と椎茸の炒め物 わかめのポン酢和え えび風味焼売 エネルギー:561kcal タンパク:21.3g 脂質:21.3g 食塩相:3.1g
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
菜めし 味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のナムル 一口白身フライ エネルギー:601kcal タンパク:26.1g 脂質:18.7g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 車麩の煮物 胡瓜の塩昆布和え ミートオムレツ エネルギー:496kcal タンパク:22.2g 脂質:14.5g 食塩相:3.1g	ごはん けんちん汁 豚肉の塩だれ焼き なすの味噌炒め 白菜のお浸し 肉団子のケチャップ煮 エネルギー:602kcal タンパク:23.1g 脂質:24.0g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ちくわの青のりマヨ焼き ほうれん草とえのきの和え物 ポテトサラダ エネルギー:595kcal タンパク:24.6g 脂質:22.0g 食塩相:3.7g	ごはん 清まし汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜のいとし煮 白菜のサラダ 卵焼き エネルギー:565kcal タンパク:23.2g 脂質:16.7g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 白身魚のカレームニエル さつま揚げの煮物 おくらのしそ漬け ビーフン炒め エネルギー:464kcal タンパク:23.4g 脂質:6.2g 食塩相:3.2g
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
ごはん 清まし汁 助宗たらのマヨネーズ焼き ごぼうの炒め煮 大根の和え物 肉団子の柚子おろし エネルギー:462kcal タンパク:21.3g 脂質:11.7g 食塩相:2.3g	ごはん 野菜汁 さわらの揚げ出し 五目しんじょうの煮物 白菜のゆかり和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:558kcal タンパク:20.8g 脂質:20.5g 食塩相:3.2g	ごはん コンソメスープ チキンビーンズ さつまいものソテー キャベツの和風サラダ ミートオムレツ エネルギー:513kcal タンパク:20.6g 脂質:13.1g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 あじの煮付け 炒り豆腐 胡瓜のゆず和え かに風味焼売 エネルギー:490kcal タンパク:25.6g 脂質:11.8g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 もやしとにらのチヂミ 浅漬け 春巻き エネルギー:723kcal タンパク:21.1g 脂質:22.0g 食塩相:3.4g	ゆかり御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ がんもの煮物 ブロッコリーのかにかま和え ミートコロッケ エネルギー:553kcal タンパク:17.4g 脂質:18.6g 食塩相:3.6g
7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
ごはん 味噌汁 蒸し鶏の塩レモンだれ ほうれん草となるとの炒めもの 白菜の梅肉和え かぶと油揚げの煮物 エネルギー:495kcal タンパク:22.0g 脂質:14.0g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 サーモンフライ ほうれん草と竹輪の炒め物 スパゲティサラダ 卵焼き エネルギー:643kcal タンパク:22.8g 脂質:23.5g 食塩相:3.8g	わかめ御飯 味噌汁 鶏肉のバターポン酢ソース れんこんと椎茸の塩金平 キャベツのかにかま和え はんぺんフライ エネルギー:569kcal タンパク:20.1g 脂質:22.0g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のkokumajiyaki 里芋の白煮 人参とツナのサラダ 春巻き エネルギー:629kcal タンパク:23.9g 脂質:20.3g 食塩相:2.7g	ごはん なすのスープ 助宗たらのトマトソース 花野菜のグリル コーンサラダ ミートコロッケ エネルギー:481kcal タンパク:19.8g 脂質:11.0g 食塩相:3.1g	ごはん 中華スープ 豆腐と海老の旨塩がらめ 冬瓜とツナの中華煮 白菜ののり浸し 肉団子の柚子おろし エネルギー:493kcal タンパク:20.9g 脂質:13.8g 食塩相:3.5g
7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)		
ごはん さつま汁 鶏肉の玉ねぎソース 筑前煮 カリフラワーの甘酢漬け 一口白身フライ エネルギー:572kcal タンパク:25.5g 脂質:16.3g 食塩相:2.8g	ごはん 清まし汁 さばの塩焼 里芋のごま味噌がけ 蒸しなすのお浸し コーンクリームコロッケ エネルギー:581kcal タンパク:20.8g 脂質:21.8g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 豚肉のにんにく醤油だれ ピーマンの当座煮 もやしとささみの和え物 えび風味焼売 エネルギー:545kcal タンパク:23.2g 脂質:18.8g 食塩相:3.3g	もろこし御飯 清まし汁 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 二色野菜のさっぱり和え 大学芋 エネルギー:675kcal タンパク:24.4g 脂質:19.6g 食塩相:3.5g		

＊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。