

2025年10月 和泉ふれあいクラブ プログラム表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			口笛ピースケ ウクレレ・歌	和泉ふれあいタイム		
午後			和泉ふれあいタイム	ゆずさん バイオリン	和泉ふれあいタイム	
	6	7	8	9	10	11
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	和泉ふれあいタイム	書道・水谷先生	ハドベロ 落語	りょうちゃん 落語・お芝居	絵手紙	和泉ふれあいタイム
	麻雀 	麻雀・囲碁	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	13	14	15	16	17	18
午前	ゆきこさん ピアノコンサート	和泉ふれあいタイム				石坂さん 津軽三味線
午後	和泉ふれあいタイム				書道・水谷先生	和泉ふれあいタイム
	麻雀・囲碁	麻雀・囲碁	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	20	21	22	23	24	25
午前	弾き語り上ちゃん ギターの会	和泉ふれあいタイム				
午後	和泉ふれあいタイム	佐々木さん 歌の会・ピアノ	和泉ふれあいタイム			ゆずさん ヴァイオリンの会
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	27	28	29	30	31	
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	書道（練習）	和泉ふれあいタイム				
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	

*各種プログラムや麻雀・囲碁の活動は人数等の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。

*午後の活動は選択プログラムとなります。各活動に参加されない方は、体操やレクリエーションにご参加頂きます

<p>●和泉ふれあいタイムとは？ 職員と皆さんで、楽しくふれあいながら体操や歌、脳トレ、レクリエーション等を行います。</p> 	<p>●ふれあい理美容のご案内 9月は17日（水）22日（月）30日（火）です。 カット：2000円 顔そり：1000円 カラー：4000円（+カットで5500円） カット+パーマ：5500円 ご希望の方は電話や連絡帳、職員にお声掛け下さい。</p> 
--	---

和泉ふれあいの家 ふれあいクラブ 03-3321-4808(電話)
03-3321-4845(FAX)

2025年10月

和泉ふれあいの家 予定献立表

		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
		塩ラーメン かにしゅうまい 中華風サラダ ザーサイ	たらの甘辛煮 大根のかに風味あんかけ 白菜の和風和え フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉の醤油糀炒め 里芋のごま味噌がけ 春雨の酢の物 漬物 赤飯 清まし汁	天ぷら 高野豆腐の含め煮 胡瓜の磯和え 煮豆 ごはん 味噌汁
		ようかん	パウムクーヘン(チョコ)	ベルギーワッフル	黒糖まんじゅう
		I補給 - :534kcal カバク :21.2g 食塩相:4.2g	I補給 - :471kcal カバク :19.5g 食塩相:3.2g	I補給 - :589kcal カバク :23.9g 食塩相:2.8g	I補給 - :556kcal カバク :21.7g 食塩相:3.1g
10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
かれのいの梅ソース 茶碗蒸し チンゲン菜のおかか和え 煮豆 ごはん 清まし汁 クリームパン	鶏肉のトマトチーズ焼き 冬瓜のカレーコンソメ煮 ミモザサラダ フルーツ バターライス コンソメスープ クレープ(チョコ)	三色丼 車麩の含め煮 わさび豆腐 漬物 味噌汁	手作りコロッケ 冬瓜の水晶煮 おくら納豆 煮豆 ごはん 味噌汁	【運動会行事食】 ゆかりおにぎり 鶏の唐揚げと卵焼き マカロニサラダ 煮豆 味噌汁	豚肉のねぎ塩炒め れんこんの金平 春雨の和え物 漬物 ごはん 味噌汁
I補給 - :519kcal カバク :27.6g 食塩相:3.1g	I補給 - :626kcal カバク :21.0g 食塩相:3.1g	I補給 - :560kcal カバク :20.8g 食塩相:3.8g	I補給 - :638kcal カバク :17.9g 食塩相:2.8g	I補給 - :585kcal カバク :25.9g 食塩相:3.2g	I補給 - :538kcal カバク :21.1g 食塩相:3.5g
10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー 大根とささみのサラダ フルーツ コンソメスープ	あじのしそ香り焼き ごぼうのピリ辛炒め いんげんとかにかまの和え物 漬物 ごはん 清まし汁	白身魚のきのこあんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 ささみサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	蒸し鶏の葱ソースかけ 五目しんじょうと野菜の煮物 卵豆腐 漬物 赤飯 味噌汁	ポークカレー スッキーニのベーコン炒め チーズサラダ フルーツ コンソメスープ	ちらし寿司 めばるの煮付け 金平ごぼう えのきとオクラの和え物 漬物 清まし汁
I補給 - :550kcal カバク :21.0g 食塩相:3.9g	I補給 - :480kcal カバク :22.6g 食塩相:3.5g	I補給 - :577kcal カバク :21.9g 食塩相:3.3g	I補給 - :568kcal カバク :23.3g 食塩相:3.7g	I補給 - :581kcal カバク :17.5g 食塩相:3.3g	I補給 - :542kcal カバク :22.3g 食塩相:3.1g
10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
きつねうどん ちくわの磯辺揚げ おくらの梅味噌がけ 漬物	【ご当地：島根県】 カツライス コールスロー ぶどうジュースゼリー コンソメスープ	★いちごスペシャル さつまいものおしるこ	和風スパゲティ チンゲンサイの炒め物 フレンチサラダ フルーツ コンソメスープ	鶏肉の天ぷら おろしポン酢 里芋の煮物 キャベツのわさび和え 煮豆 ごはん 味噌汁	肉そば なすの田舎煮 枝豆腐 フルーツ
I補給 - :506kcal カバク :18.1g 食塩相:4.3g	I補給 - :695kcal カバク :14.2g 食塩相:2.8g	I補給 - :558kcal カバク :23.9g 食塩相:3.7g	I補給 - :495kcal カバク :15.0g 食塩相:2.2g	I補給 - :605kcal カバク :25.4g 食塩相:3.3g	I補給 - :585kcal カバク :25.9g 食塩相:3.2g
10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
ハンバーグ 根菜のコンソメ煮 海草サラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	さわらの塩焼 茶碗蒸し スナッフえんどう胡麻マヨ和え 煮豆 ごはん 味噌汁	青椒肉炒 ビーフン炒め もやしナムル 漬物 ごはん 中華スープ	豚丼 もやしの塩炒め ポテトサラダ 漬物 味噌汁	【ハロウィン】 パンプキンドリア スッキーニとマカロニのソテー きのこのサラダ フルーツ 野菜スープ	
I補給 - :553kcal カバク :14.4g 食塩相:3.1g	I補給 - :593kcal カバク :28.8g 食塩相:3.3g	I補給 - :522kcal カバク :19.3g 食塩相:2.9g	I補給 - :542kcal カバク :19.6g 食塩相:3.5g	I補給 - :751kcal カバク :21.4g 食塩相:3.6g	

・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10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

10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月4日(土)					
 <p>ピースごはん 清まし汁 さばの味噌煮 チンゲンサイ炒め かぶゆかり和え 卵焼き エネルギー:602kcal たんぱく:24.0g 脂質:24.1g 食塩相:4.1g</p>		<p>ごはん 味噌汁 チキンピカタ 五目しんじょの煮物 ごま和え 一口白身フライ エネルギー:611kcal たんぱく:24.9g 脂質:22.2g 食塩相:3.8g</p>		<p>赤飯 味噌汁 あじの山椒焼き 大豆煮 蒸しなす ミートコロケ エネルギー:518kcal たんぱく:26.5g 脂質:10.5g 食塩相:4.3g</p>		<p>ごはん 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:469kcal たんぱく:19.0g 脂質:13.2g 食塩相:3.5g</p>					
10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)		10月11日(土)	
<p>ごはん 中華スープ 和風麻婆豆腐 カリフラワーとピーマンの炒め物 大根の和え物 春巻き エネルギー:568kcal たんぱく:20.9g 脂質:18.6g 食塩相:3.4g</p>		<p>ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ ちくわの甘辛炒め ポテトサラダ エビシュウマイ エネルギー:574kcal たんぱく:15.5g 脂質:18.0g 食塩相:3.9g</p>		<p>ごはん 野菜汁 めばるの酒蒸し カレー味ビーフン キャベツの塩昆布和え 煮豆 エネルギー:441kcal たんぱく:21.5g 脂質:6.2g 食塩相:2.3g</p>		<p>ごはん 味噌汁 豚肉と豆腐のおろし煮 れんこん金平 ほうれん草のナムル はんぺんフライ エネルギー:544kcal たんぱく:22.1g 脂質:17.1g 食塩相:2.8g</p>		<p>ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 がんもの煮物 チンゲン菜の辛子和え もやしの塩炒め エネルギー:494kcal たんぱく:20.1g 脂質:16.5g 食塩相:3.2g</p>		<p>ゆかりごはん かきたま汁 さわらの塩麴焼 肉団子とかぶの煮物 白菜の梅和え 大学芋 エネルギー:606kcal たんぱく:24.9g 脂質:16.7g 食塩相:3.8g</p>	
10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)		10月18日(土)	
<p>炊き込みごはん 味噌汁 かれいの葱ソース 南瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え 焼き餃子 エネルギー:496kcal たんぱく:23.7g 脂質:8.8g 食塩相:3.8g</p>		<p>ごはん 清まし汁 豆腐ハンバーグ 筑前煮 揚げなすポン酢 スパゲティサラダ エネルギー:679kcal たんぱく:19.2g 脂質:31.2g 食塩相:3.1g</p>		<p>ごはん 味噌汁 メンチカツ ピーマンソテー スナップエンドウとツナの和風和え 南瓜とがんもの煮物 エネルギー:562kcal たんぱく:17.4g 脂質:17.9g 食塩相:3.6g</p>		<p>わかめ御飯 けんちん汁 さばの塩焼 チンゲン菜の煮浸し 胡瓜ともやしの塩昆布和え 卵焼き エネルギー:587kcal たんぱく:24.6g 脂質:26.7g 食塩相:2.9g</p>		<p>ごはん 味噌汁 助宗たらのマヨネーズ焼き 車麩の煮物 かにかま和え ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:502kcal たんぱく:23.3g 脂質:14.3g 食塩相:2.8g</p>		<p>ごはん 味噌汁 つくねのゆず胡椒だれ 厚揚げの生姜醤油 カリフラワーのマヨネーズ和え ビーフン炒め エネルギー:572kcal たんぱく:18.8g 脂質:19.8g 食塩相:3.2g</p>	
10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)		10月25日(土)	
<p>ごはん 味噌汁 油淋鶏 ウインナーと春雨の炒め スナップえんどうの柚子和え カニシュウマイ エネルギー:639kcal たんぱく:20.6g 脂質:27.1g 食塩相:3.4g</p>		<p>ごはん 野菜汁 卵と海老の旨塩炒め 冬瓜の含め煮 小松菜とツナの和え物 中華肉団子 エネルギー:562kcal たんぱく:26.1g 脂質:17.7g 食塩相:4.2g</p>		<p>ごはん 中華スープ 酢鶏 春巻き チンゲン菜の和え物 マカロニサラダ エネルギー:707kcal たんぱく:21.5g 脂質:27.8g 食塩相:3.6g</p>		<p>ごはん 味噌汁 肉豆腐 いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーの三杯酢 コーンコロケ エネルギー:530kcal たんぱく:21.5g 脂質:15.7g 食塩相:3.1g</p>		<p>ごはん 根菜スープ かれいのグリル 豆乳きのこソース さつま芋の甘煮 白菜の塩昆布和え スナップえんどうのピリ辛炒め エネルギー:516kcal たんぱく:22.3g 脂質:9.5g 食塩相:2.8g</p>		<p>ごはん 清まし汁 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根の煮物 おくらののり浸し はんぺんフライ エネルギー:554kcal たんぱく:21.6g 脂質:18.7g 食塩相:2.8g</p>	
10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)			
<p>ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風煮 小松菜のじゃこ炒め かぶのしそ和え 肉団子の柚子おろし エネルギー:492kcal たんぱく:24.0g 脂質:12.7g 食塩相:3.5g</p>		<p>菜めし 味噌汁 鶏肉のくわ焼 れんこんの炒め煮 白菜のおかか和え ミートコロケ エネルギー:541kcal たんぱく:19.5g 脂質:15.2g 食塩相:4.2g</p>		<p>ごはん 味噌汁 厚揚げの八宝菜風 五目大豆煮 ピーナツ和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:455kcal たんぱく:18.4g 脂質:9.7g 食塩相:3.7g</p>		<p>ごはん 中華スープ 鯖の竜田揚げ ちんげん菜とイカの炒め物 大根のナムル 焼き餃子 エネルギー:619kcal たんぱく:19.9g 脂質:28.0g 食塩相:3.1g</p>		<p>ごはん 味噌汁 豚肉のごま漬焼 ブロッコリーのかにかまあん おくらのゆず和え 一口白身フライ エネルギー:480kcal たんぱく:24.8g 脂質:10.6g 食塩相:3.3g</p>			



* 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。

