

2025年12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	5	6
午前	落語 ヘッド	和泉ふれあいタイム	口笛ピースケ ウクレレ・歌	とうこさん 歌	和泉ふれあいタイム	和泉ふれあいタイム
午後	和泉ふれあいタイム					池内さん バイオリン
	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬
	8	9	10	11	12	13
午前	和泉ふれあいタイム		こーすけ ギター・歌	和泉ふれあいタイム		ゆきこさん ピアノ・歌
午後	和泉ふれあいタイム					和泉ふれあいタイム
	麻雀 三萬	麻雀・囲碁	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬
	15	16	17	18	19	20
午前	和泉ふれあいタイム					JO高橋さん 旅とトロンボーン
午後	和泉ふれあいタイム					
	麻雀・囲碁	麻雀・囲碁	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬
	22	23	24	25	26	27
午前	和泉ふれあいタイム			お楽しみ クリスマス会 	和泉ふれあいタイム	和泉ふれあいタイム
午後	和泉ふれあいタイム				和泉ふれあいタイム	遠藤さん ウクレレ
	麻雀 三萬	麻雀 三萬	麻雀 三萬		麻雀 三萬	麻雀 三萬
	29	30	31			
午前	和泉ふれあいタイム	年末のお知らせ 令和7年12月29日（月）まで営業 令和8年1月5日（月）から営業と なります				
午後	和泉ふれあいタイム	来年もよろしくお願いします				
	麻雀 三萬					

*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

●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。



●ふれあい理美容のご案内

12月は11日(木) 26日(金) 27日(土) 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。



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12月

和泉ふれあいの家 予定献立表

12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
海老マカロニグラタン ブロッコリーの炒め物 フルーツ バターロール コンソメスープ	ちらし寿司 アジの味噌漬け焼き 煮しめ 小松菜のおかか和え 煮豆 清まし汁	豚肉の山椒風味焼き 豆腐田楽 わかめのかにかま和え 漬物 赤飯 味噌汁	ハンバーグ キノコシラスソース ベーコンと野菜のソテー トマトのサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ	親子丼 五目しんじょの炊き合わせ 白菜の柚子和え 漬物 味噌汁	五目そば 茶碗蒸し 胡瓜の酢の物 煮豆
塩まんじゅう I補給 - :544kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:18.3g 食塩相:3.7g	コーヒー牛乳プリン I補給 - :607kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:30.2g 食塩相:4.0g	バウムクーヘン(チョコ) I補給 - :588kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:24.8g 食塩相:3.7g	ピーチゼリー I補給 - :580kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:18.7g 食塩相:3.2g	★ロールケーキ(バニラ) I補給 - :552kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:19.6g 食塩相:3.6g	あんぱん I補給 - :578kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:28.7g 食塩相:3.2g
12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
気仙沼産カツオカツ 車麩の含め煮 春菊の和え物 煮豆 ごはん	トマトクリームスパゲティ ズッキーニのソテー ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツ コンソメスープ	鶏の天ぷら 肉団子の炊き合わせ 海草サラダ 漬物 ごはん 味噌汁	助京たらのグリル バター醤油ソース ビーフンソテー 里芋のずんだがけ オレンジゼリー ごはん 味噌汁	きつねうどん 肉野菜炒め 塩だれ白菜 煮豆	手作りコロッケ 切干大根の煮物 おくらのお磯和え 漬物 ごはん 清まし汁
★チーズ蒸しケーキ I補給 - :683kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:17.6g 食塩相:2.3g	パインムース I補給 - :583kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:18.6g 食塩相:3.3g	ミルクティープリン I補給 - :643kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:23.8g 食塩相:3.4g	蒸しばん(あずき) I補給 - :670kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:24.4g 食塩相:3.4g	ぎなこ饅頭 I補給 - :504kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:17.0g 食塩相:2.8g	★ロールケーキ(コーヒー) I補給 - :640kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:17.8g 食塩相:3.6g
12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
三色丼 じゃが芋の青のりバター おくらのおゆ味噌がけ 煮豆 清まし汁	鶏肉のしそ香り焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとハムの和え物 漬物 赤飯 味噌汁	おでん ウインナーと野菜の炒め物 卵の花 漬物 茶飯	和風スパゲティ 花野菜のグリル マスタードソース 水菜のサラダ フルーツ 野菜スープ	さばの味噌煮 茶碗蒸し 三色和え 煮豆 ごはん 味噌汁	あじフライ 切り昆布とたけのこの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 ごはん 味噌汁
ピーナッツパン I補給 - :604kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:20.7g 食塩相:2.8g	ぶどうゼリー I補給 - :575kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:19.8g 食塩相:3.1g	★ロールケーキ(チョコ) I補給 - :689kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:22.2g 食塩相:4.4g	バウムクーヘン I補給 - :572kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:18.3g 食塩相:2.2g	ようかん I補給 - :685kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:24.8g 食塩相:3.3g	牛乳プリン I補給 - :543kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:17.7g 食塩相:3.6g
12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
チキンカレー ブロッコリーのソテー きのこのサラダ ピーチゼリー オニオンスープ	天ぷら なすの味噌炒め ほうれん草のお磯和え 煮豆 ごはん 清まし汁	醤油ラーメン 春巻き 三色野菜の中華風和え ザーサイ	【クリスマス】 シェパーズパイ ～ﾍﾞｯｸｳﾞﾍﾞﾂﾍﾞﾂのﾐｰﾄ焼き～ ズッキーニのガーリックソテー きのこのマリネ・フルーツ バターライス・コーンクリームスープ	ご当地【山形県】 芋煮 小松菜と揚げの炒め物 山形のだし乗せ冷奴 フルーツ ごはん	クリームシチュー マカロニと野菜のケチャップ炒め サウザンサラダ ピーチゼリー ロールパン
デニッシュパン(リンゴ) I補給 - :656kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:16.7g 食塩相:3.5g	★イチゴスペシャル I補給 - :658kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:19.8g 食塩相:3.0g	カステラ I補給 - :539kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:17.6g 食塩相:6.8g	★クリスマスケーキ I補給 - :797kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:18.1g 食塩相:3.7g	デニッシュパン(クリーム) I補給 - :617kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:18.8g 食塩相:2.7g	ドーナツ I補給 - :658kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:20.2g 食塩相:3.0g
12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)			
年越しそば ちくわの煮物 ほうれん草とツナの炒め物 煮豆 さつま芋のおしるこ I補給 - :679kcal ﾀﾅﾊﾞ ｸﾏ:18.5g 食塩相:3.2g	和泉ふれあいの家はお休みです 新年は1月5日(月)からの営業になります	和泉ふれあいの家はお休みです 体調に気を付けて新年をお迎えください			

・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12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

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き がんもの含め煮 白菜の和え物 卵とチンゲン菜の炒め物	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き スナッパえんどうのツナ炒め もやしのごま和え ミートコロッケ	ごはん 野菜汁 あぶらかれいの甘辛煮 れんこんの塩炒め ほうれん草の菜種和え エビ焼売	ゆかりごはん 味噌汁 ほっけの西京焼き 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え ミートボール(柚子おろし)	ごはん 清まし汁 メンチカツ 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのからし和え スパゲティサラダ	ごはん 清まし汁 鶏の醤油麴焼き 根菜の炒め煮 ツナ和え はんぺんフライ
	エネルギー:598kcal タンパク質:23.4g 脂質*:27.6g 食塩相:3.1g	エネルギー:636kcal タンパク質:21.6g 脂質*:25.6g 食塩相:3.3g	エネルギー:559kcal タンパク質:23.4g 脂質*:17.1g 食塩相:4.1g	エネルギー:469kcal タンパク質:22.5g 脂質*:8.7g 食塩相:3.6g	エネルギー:582kcal タンパク質:16.4g 脂質*:21.5g 食塩相:3.6g	エネルギー:566kcal タンパク質:21.2g 脂質*:21.5g 食塩相:2.9g
	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
夕食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 カリフラワーのサラダ ニンニクの芽炒め	ごはん 味噌汁 肉じゃが なすの生姜炒め 大根の梅肉和え いんげんとハムのソテー	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌炒め 南瓜の甘煮 ピクルス 焼き餃子	ごはん 中華スープ 厚揚げの八宝菜風 春巻き おくらの和え物 なすの田舎煮	ごはん 味噌汁 カレーの幽庵焼き ちくわの煮物 キャベツの青じそ和え コーンコロッケ	きのこの炊き込み御飯 味噌汁 根菜たっぷり筑前煮 ピーマンとさつま揚げの炒め物 カリフラワーのツナ和え 卵焼き
	エネルギー:523kcal タンパク質:22.2g 脂質*:16.9g 食塩相:3.1g	エネルギー:553kcal タンパク質:16.8g 脂質*:14.7g 食塩相:3.7g	エネルギー:550kcal タンパク質:22.1g 脂質*:13.9g 食塩相:3.2g	エネルギー:527kcal タンパク質:13.9g 脂質*:18.7g 食塩相:2.5g	エネルギー:484kcal タンパク質:21.9g 脂質*:11.5g 食塩相:3.3g	エネルギー:577kcal タンパク質:23.6g 脂質*:18.8g 食塩相:3.8g
	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
夕食	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ 香味だれ ひじきの煮物 胡瓜の和え物 一口白身フライ	赤飯 清まし汁 メバルの塩麴焼き なすの田舎煮 白菜の生姜和え はんぺんフライ	菜めし 味噌汁 カレーの漬け焼き 梅風味 れんこんの炒め物 おくらのわさび和え マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 つくねのゆず胡椒だれ がんもの炊き合わせ 枝豆豆腐 野菜コロッケ	ごはん けんちん汁 豚肉の生姜焼き 筍の土佐煮 白菜のゆかり和え ミートボールのケチャップ煮	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ビーフンソテー ほうれん草のかにかま和え ポテトサラダ
	エネルギー:543kcal タンパク質:17.3g 脂質*:17.9g 食塩相:3.8g	エネルギー:528kcal タンパク質:19.3g 脂質*:19.9g 食塩相:3.6g	エネルギー:507kcal タンパク質:21.2g 脂質*:13.4g 食塩相:3.8g	エネルギー:566kcal タンパク質:18.9g 脂質*:18.3g 食塩相:3.1g	エネルギー:496kcal タンパク質:23.0g 脂質*:13.9g 食塩相:2.8g	エネルギー:521kcal タンパク質:19.5g 脂質*:14.7g 食塩相:3.2g
	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
夕食	わかめ御飯 味噌汁 生姜香る助宗たらの揚げ浸し 炒り豆腐 スナッパえんどうのごまよごし ミートコロッケ	ごはん 味噌汁 豚肉の塩だれ炒め 白菜の旨煮 わさび豆腐 ニンニクの芽炒め	ごはん コンソメスープ チキンのトマトソース 花野菜のチーズ焼き フレンチサラダ コーンコロッケ	ごはん 中華スープ 海老と卵の塩炒め かに風味焼売 春雨サラダ 五目しんじょうの煮物	ごはん 味噌汁 つくねのおろしソース 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 里芋の煮っころがし レタスとわかめの和え物 焼き餃子
	エネルギー:582kcal タンパク質:23.7g 脂質*:18.2g 食塩相:3.6g	エネルギー:489kcal タンパク質:20.6g 脂質*:13.6g 食塩相:3.3g	エネルギー:571kcal タンパク質:19.8g 脂質*:22.2g 食塩相:2.8g	エネルギー:507kcal タンパク質:18.1g 脂質*:12.4g 食塩相:3.5g	エネルギー:599kcal タンパク質:20.1g 脂質*:23.3g 食塩相:3.5g	エネルギー:539kcal タンパク質:21.9g 脂質*:14.9g 食塩相:3.4g
夕食	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	 		
	ごはん 味噌汁 鶏肉の薬味醤油だれ ひじきの煮物 おくらの梅味噌がけ ビーフン炒め	和泉ふれあいの家はお休みです 1月5日(月)より 営業いたします	和泉ふれあいの家はお休みです 風邪に気を付けて 新年をお迎えください			
	エネルギー:575kcal タンパク質:20.2g 脂質*:16.5g 食塩相:3.9g					



* 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。

