


2026年 2月 和泉ふれあいクラブ プログラム表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	和泉ふれあいタイム		スケッター 口笛ピースケ	和泉ふれあいタイム		
午後	和泉ふれあいタイム	落語 ハドペロ	和泉ふれあいタイム	書道（練習）	和泉ふれあいタイム	
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	9	10	11	12	13	14
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	和泉ふれあいタイム	書道（練習）	和泉ふれあいタイム	イッポーさん ギター	ゆきこさん ピアノ	
	麻雀 	囲碁・麻雀	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	16	17	18	19	20	21
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	和泉ふれあいタイム			オハナ・ウクレレ	絵手紙	和泉ふれあいタイム
	麻雀 	囲碁・麻雀	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	23	24	25	26	27	28
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	和泉ふれあいタイム				書道（練習）	和泉ふれあいタイム
	麻雀 	囲碁・麻雀	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
午前						
午後						

*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



●ふれあい理美容のご案内

2月は26日（木）27日（金）28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）

2026年2月

和泉ふれあいの家 予定献立表

2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
かれのい幽庵焼き 菜の花としめじの炒め物 いんげんの酢味噌がけ フルーツ ごはん 清まし汁	太巻き・手作りのいなり寿司 鶏肉の照り焼き なすの田舎煮 漬物 いわしのつみれ汁	けんちゃんそば ちくわの磯部揚げ スナッペンとうのくるみ和え フルーツ	ちらし寿司 鶏肉のごま風味焼き じゃがいもの煮っころがし 漬物 清まし汁	回鍋肉 焼きビーフン なすの揚げ浸し 煮豆 ごはん 中華スープ	めばるの蒲焼き えんどうのツナ炒め 花野菜の和風マヨ和え 漬物 赤飯 味噌汁
コーヒー牛乳プリン I補給 - :483kcal ﾀﾊﾞｸ*22.9g 食塩相:2.4g	あんぱん I補給 - :665kcal ﾀﾊﾞｸ*27.3g 食塩相:4.1g	★ショコラスペシャル I補給 - :650kcal ﾀﾊﾞｸ*23.1g 食塩相:2.9g	ようかん I補給 - :584kcal ﾀﾊﾞｸ*20.3g 食塩相:3.0g	パウムクーヘン(チョコ) I補給 - :653kcal ﾀﾊﾞｸ*20.3g 食塩相:2.2g	黒糖まんじゅう I補給 - :542kcal ﾀﾊﾞｸ*23.5g 食塩相:3.1g
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
メンチカツ ピーマンのじゃこ炒め 塩昆布和え 煮豆 ごはん 味噌汁	天ぷら 大豆とひじきの煮物 卵豆腐 漬物 ごはん 味噌汁	さばの塩麹焼き 茶碗蒸し きゅうりのもろみ味噌和え 漬物 ごはん 清まし汁	スパゲティナポリタン ジャーマンポテト フレンチサラダ フルーツ コンソメスープ	かれのいの煮付け なすの生姜炒め おくらのお肉がけ 煮豆 ごはん 味噌汁	オムライス デミグラスソース カレーコロッケ コーンサラダ フルーツ コンソメスープ
★コーヒーサンドモカ I補給 - :688kcal ﾀﾊﾞｸ*16.5g 食塩相:3.3g	カステラ I補給 - :624kcal ﾀﾊﾞｸ*24.2g 食塩相:3.7g	紅茶ケーキ I補給 - :596kcal ﾀﾊﾞｸ*23.1g 食塩相:3.7g	黒糖ゼリー I補給 - :559kcal ﾀﾊﾞｸ*16.1g 食塩相:3.4g	★いちごスペシャル I補給 - :588kcal ﾀﾊﾞｸ*22.4g 食塩相:3.3g	チョコババロア I補給 - :793kcal ﾀﾊﾞｸ*20.3g 食塩相:3.7g
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
鶏の天ぷら れんこんの山椒炒め おくらのお肉和え 漬物 赤飯 味噌汁	おでん 肉野菜炒め なすの田舎煮 かぶの浅漬け 茶飯	親子丼 炒り豆腐 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	アジフライ 茶碗蒸し ブロッコリーののり浸し 煮豆 ごはん 味噌汁	煮込みハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー スパゲティサラダ オレンジゼリー ごはん コンソメスープ	塩ラーメン エビシュウマイ かぶの薄くず煮 煮豆
ドーナツ I補給 - :708kcal ﾀﾊﾞｸ*21.8g 食塩相:3.6g	★ロールケーキ(コーヒー) I補給 - :632kcal ﾀﾊﾞｸ*19.6g 食塩相:4.1g	ピーナッツパン I補給 - :597kcal ﾀﾊﾞｸ*23.2g 食塩相:3.7g	りんごムース I補給 - :612kcal ﾀﾊﾞｸ*21.6g 食塩相:3.4g	きなこまんじゅう I補給 - :678kcal ﾀﾊﾞｸ*18.1g 食塩相:4.7g	★ロールケーキ(パニオ) I補給 - :582kcal ﾀﾊﾞｸ*20.1g 食塩相:3.7g
2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
和風きのこスパゲティ スナッペンとうのソテー グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ	手作りコロッケ 切り昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁	カレーライス スッキーニとウインナーのソテー コールスロー ピーチムース コンソメスープ	麻婆丼 えび風味焼売 もやしの塩ナムル 煮豆 中華スープ	きつねうどん レンコンと豚肉の炊き合わせ チンゲン菜とちくわの中華煮 漬物	【ご当地：イタリア】 チキンディアボラ風 パニオが「ドレッシング」のサラダ パニオが「ソース」をのせて～ ライス 根菜のズッパ
デニッシュ(リンゴ) I補給 - :551kcal ﾀﾊﾞｸ*18.1g 食塩相:3.1g	牛乳プリン I補給 - :600kcal ﾀﾊﾞｸ*19.2g 食塩相:4.2g	パウムクーヘン I補給 - :634kcal ﾀﾊﾞｸ*18.6g 食塩相:4.1g	★ロールケーキ(チョコ) I補給 - :695kcal ﾀﾊﾞｸ*22.7g 食塩相:2.9g	さつまいものおしるこ I補給 - :490kcal ﾀﾊﾞｸ*16.7g 食塩相:4.1g	抹茶ようかん I補給 - :666kcal ﾀﾊﾞｸ*22.4g 食塩相:1.9g

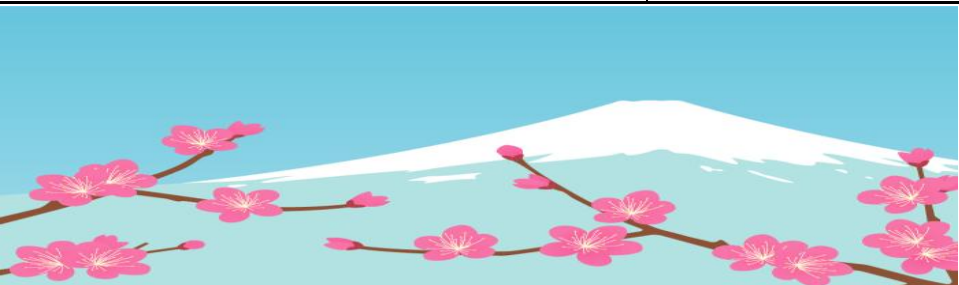


・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

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

2026年2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



2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソース キャベツともやしの炒め物 カリフラワーのサラダ じゃが芋のバター醤油焼き エネルギー:513kcal タンパク質:19.5g 脂質:16.0g 食塩相当量:3.5g	ごはん 味噌汁 サワラの南蛮漬け 南瓜のいとし煮 チンゲン菜のささみ和え 焼き餃子 エネルギー:597kcal タンパク質:24.4g 脂質:18.0g 食塩相当量:3.0g	ゆかり御飯 味噌汁 白身魚の和風ムニエル ほうれん草の炒め物 春雨の中華和え コーンコロケ エネルギー:515kcal タンパク質:20.4g 脂質:15.3g 食塩相当量:4.1g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味炒め 車麩の煮物 白菜の塩昆布和え はんぺんフライ エネルギー:545kcal タンパク質:23.0g 脂質:15.7g 食塩相当量:3.2g	ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ レンコンとこんにゃくの土佐煮 ほうれん草のゆず和え ニンニクの芽の炒め エネルギー:543kcal タンパク質:15.1g 脂質:15.5g 食塩相当量:3.6g	赤飯 具沢山汁 つくね焼き(味噌だれ) 里芋の白煮 おくらの土佐和え 卵焼き エネルギー:505kcal タンパク質:18.8g 脂質:13.4g 食塩相当量:3.4g
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
ごはん 味噌汁 助宗たらの野菜蒸し 切干大根の煮物 いんげんのごま和え ちくわの卵とじ エネルギー:451kcal タンパク質:23.3g 脂質:7.3g 食塩相当量:3.2g	ごはん 中華スープ 厚揚げと海老の旨塩がらめ チヂミ にんじんとささみの中華和え 春巻き エネルギー:678kcal タンパク質:24.2g 脂質:18.8g 食塩相当量:3.7g	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 白菜のハム和え 一口白身フライ エネルギー:532kcal タンパク質:24.0g 脂質:14.1g 食塩相当量:3.2g	枝豆ごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 きのこのバター醤油炒め 三色野菜のナムル マカロニサラダ エネルギー:557kcal タンパク質:17.5g 脂質:17.8g 食塩相当量:3.8g	ごはん 清まし汁 鶏肉のもろみ味噌焼き さつま揚げの煮物 塩だれキャベツ 卵焼き エネルギー:551kcal タンパク質:24.2g 脂質:17.5g 食塩相当量:3.5g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 和風オニオソース 大根と椎茸の塩金平 スナッペンえんどうの生姜和え さつま芋のレモン煮 エネルギー:490kcal タンパク質:14.0g 脂質:7.5g 食塩相当量:3.4g
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
わかめ御飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 白菜の旨煮 水菜ともやしの和え物 スナッペンえんどうのピリ辛炒め エネルギー:492kcal タンパク質:22.7g 脂質:12.3g 食塩相当量:3.9g	ごはん 味噌汁 チキンカツ 冬瓜のかに風味あん ほうれん草のごま和え ちくわの卵とじ エネルギー:532kcal タンパク質:21.3g 脂質:12.7g 食塩相当量:3.8g	ごはん 味噌汁 かれいの薬味醤油 ごぼうとさつま揚げの炒め物 わかめの三杯酢 肉団子の柚子おろし エネルギー:482kcal タンパク質:23.4g 脂質:8.2g 食塩相当量:3.3g	ごはん 清まし汁 バター香る 鶏肉の味噌煮 里芋のずんだがけ 菜の花の柚子和え ニンニクの芽の炒め エネルギー:499kcal タンパク質:21.1g 脂質:13.3g 食塩相当量:2.6g	ごはん 豚汁 助宗たらの葱ソース じゃがいものゆず胡椒マヨ焼き カリフラワーのツナ和え コーンコロケ エネルギー:599kcal タンパク質:21.3g 脂質:22.9g 食塩相当量:2.8g	ごはん 清まし汁 鶏肉の醤油麴焼き なすの味噌炒め おくらの大葉風味漬け 春巻き エネルギー:626kcal タンパク質:19.6g 脂質:24.5g 食塩相当量:3.1g
2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
ごはん 中華スープ 厚揚げの八宝菜風 焼き餃子 中華サラダ ミートオムレツ エネルギー:476kcal タンパク質:18.4g 脂質:12.8g 食塩相当量:3.0g	炊き込み御飯 清まし汁 さばの味噌煮 煮しめ 大根の塩昆布和え マカロニサラダ エネルギー:616kcal タンパク質:21.3g 脂質:22.9g 食塩相当量:3.3g	ごはん けんちん汁 鶏肉の塩レモンだれ なす田楽 わさび豆腐 はんぺんフライ エネルギー:642kcal タンパク質:20.9g 脂質:30.3g 食塩相当量:2.7g	ごはん 清まし汁 メバルの梅ソース ふろふき大根 おくらとツナの和え物 ミートコロケ エネルギー:529kcal タンパク質:21.3g 脂質:12.9g 食塩相当量:3.5g	菜飯 味噌汁 鶏肉の和風ピカタ 白菜の煮浸し 大根のゆかり和え ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:530kcal タンパク質:23.1g 脂質:17.0g 食塩相当量:3.5g	ごはん 中華スープ 卵と海老のチリソースがけ なすの南蛮酢 中華和え 一口白身フライ エネルギー:649kcal タンパク質:23.2g 脂質:27.0g 食塩相当量:3.1g

* 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。