

令和5年 2月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			松ノ木ふれあい健康体操			
午後①			双六	松ノ木ボウル	節分	椅子カーリング
午後②			習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	6	7	8	9	10	11
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	銭形平次ゲーム	足でポン	スリッパ飛ばし	曲名当てクイズ	松ノ木ボウル	季節の歌を歌おう
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	13	14	15	16	17	18
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	おみくじゲーム	ピッチャー&キャッチャー	虫食い歌謡曲	銭形平次ゲーム	椅子カーリング	スリッパ飛ばし
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	20	21	22	23	24	25
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	サイコロサッカー	スリッパ飛ばし	だるま落とし	カーリングゴルフ	ピッチャー&キャッチャー	足でポン
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	27	28				
午前	松ノ木ふれあい健康体操	松ノ木ふれあい健康体操				
午後①	ボールコロピタゲーム	松ノ木ボウル				
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動				

※プログラム等、当日に変更になる場合があります。予めご了承ください。

2月の理美容のご案内です

24日(金) 25日(土) 13:00~

昨年より理美容申し込みは来所された時、または電話、連絡帳等での申し込みとなります。

お手数をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。

電話 03-3318-2660



令和5年2月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)		4日 (土)					
あじの南蛮漬け 豆腐の中華あん いんげんのコンソース さつまいもきんとん ごはん 中華スープ きんつば		赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン タラモサラダ <small>小松菜とチキンソテー</small> 筍ごはん すまし汁		いわしの生姜煮 れんこんとごぼうの煮物 がんと煮 赤飯 味噌汁 ピーチゼリー		チャブチェ かぼちゃの甘煮 ほうれん草ともやしのナムル 茄子の香味和え ごはん 中華スープ 人形焼き					
I補給 - :241kcal ﾀﾊﾞｸ:14.3g 食塩相:1.3g		I補給 - :255kcal ﾀﾊﾞｸ:15.8g 食塩相:1.7g		I補給 - :242kcal ﾀﾊﾞｸ:16.9g 食塩相:1.7g		I補給 - :245kcal ﾀﾊﾞｸ:8.1g 食塩相:1.9g					
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)		11日 (土)	
肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 ｲﾝｹﾞﾝのｺﾝﺻﾞｰｽ ごはん 中華スープ きんつば		デミグラスハンバーグ ペンネ いんげんのコンソース 茄子のトマトソース ごはん コンソメスープ こしあんおはぎ		白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜とさくらげの和え物 ひじき煮 ごはん 味噌汁 バナナカステラ		牛すき煮 おくらのコンソース かぼちゃのずんだソース ごはん 味噌汁 きんつば		たらと小松菜の柚おろしあん なす田楽 醤油バターコーン 炊き合わせ ごはん 味噌汁 バナナオムレット		カレーの煮付け 中華風春雨サラダ 枝豆とたまごのサラダ とりごはん 味噌汁 こしあんおはぎ	
I補給 - :242kcal ﾀﾊﾞｸ:16.9g 食塩相:1.7g		I補給 - :244kcal ﾀﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:1.7g		I補給 - :241kcal ﾀﾊﾞｸ:14.3g 食塩相:1.3g		I補給 - :241kcal ﾀﾊﾞｸ:8.0g 食塩相:1.5g		I補給 - :244kcal ﾀﾊﾞｸ:12g 食塩相:1.7g		I補給 - :244kcal ﾀﾊﾞｸ:12g 食塩相:1.7g	
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)		18日 (土)	
八宝菜 大学芋 春雨のチャブチェ ごはん 味噌汁 シュークリーム		酢豚 小松菜の辛し和え 大豆の華サラダ 大学芋 ごはん 中華スープ どら焼き		豆腐ハンバーグきのこあん 小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ 根菜の炒め物 ごはん 味噌汁 ロールケーキ		豚の生姜焼き がんと煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 お楽しみデザート		和風炊き合わせ 菜の花のお浸し さつまいもきんとん 茄子の肉味噌和え ごはん 味噌汁 エクレア		チンジャオロース ポテトサラダ ナスのチリソース チンゲン菜のピリ辛中華 ごはん 中華スープ きんつば	
I補給 - :254kcal ﾀﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g		I補給 - :253kcal ﾀﾊﾞｸ:9.3g 食塩相:1.5g		I補給 - :238kcal ﾀﾊﾞｸ:12.3g 食塩相:1.9g		I補給 - :244kcal ﾀﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:1.7g		I補給 - :254kcal ﾀﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g		I補給 - :246kcal ﾀﾊﾞｸ:10.9g 食塩相:2.2g	
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)		25日 (土)	
さわらの西京焼き 小松菜ときこのお浸し 切り干し大根のごまマヨサラダ かぼちゃのいとこ煮 れんこんの梅和え 五目釜飯 味噌汁 カステラ		山形風いも煮 おくらのコンソース 中華春雨サラダ おかかうどん ごはん 味噌汁 桃山		チキンのクリームソース 人参グラッセ マリネ ブロッコリーのコンソース エビピラフ コンソメスープ 人形焼き		回鍋肉 ブロッコリーのガーリックソース えびのチリソース ポテトサラダ ごはん 中華スープ 今川焼		肉じゃが 五目厚焼卵 小松菜のからし和え いんげんのお浸し ごはん 味噌汁 スイートポテト		ピーフシチュー ヤングコーンのマスタードソテー 切干大根のごまマヨサラダ ごはん コンソメスープ チョコパイ	
I補給 - :246kcal ﾀﾊﾞｸ:8.1g 食塩相:1.7g		I補給 - :246kcal ﾀﾊﾞｸ:6.9g 食塩相:1.3g		I補給 - :245kcal ﾀﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g		I補給 - :264kcal ﾀﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g		I補給 - :229kcal ﾀﾊﾞｸ:8.7g 食塩相:1.3g		I補給 - :238kcal ﾀﾊﾞｸ:10.6g 食塩相:2.0g	
27日 (月)		28日 (火)		ごはん I補給 - :215kcal タンパク質3.7g 塩分0g 味噌汁 I補給 - :22kcal タンパク質1g 塩分0.5g すまし汁 I補給 - :9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g コンソメスープ I補給 - :16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g 中華スープ I補給 - :12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g おやつは平均I補給 - :100kcalとなります。 *食材の都合上、献立を変更させていただきます。 高齢者在宅サービスセンター 松ノ木ふれあいの家 ☎03-3318-2660							
鶏の照り焼き 小松菜ときこの和え物 なすの生姜おろしあん もやしと人参のナムル おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 プリン		さばの味噌煮 こんにゃくとごぼうの炒め煮 和風野苺炒め 蓮根とひじきの煮物 ブロッコリーとコーンの ガーリックソース ひじきごはん 味噌汁 黒糖饅頭									