

令和5年 4月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
	4月30日					1
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	スリッパ飛ばし					松ノ木ボウル
午後②	習字/趣味活動					趣味活動
	3	4	5	6	7	8
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	季節の歌を歌おう	ピッチャー&キャッチャー	足でポン	出た目でポン	面白玉入れ	風船バドミントン
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
	10	11	12	13	14	15
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	サイコロサッカー	曲名当てクイズ	松ノ木ボウル	椅子カーリング	虫食い歌謡曲	ピッチャー&キャッチャー
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
	17	18	19	20	21	22
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	足でポン	銭形平次ゲーム	出た目でポン	スリッパ飛ばし	サイコロサッカー	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
	24	25	26	27	28	29
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	曲名当てクイズ	椅子カーリング	風船バドミントン	ピッチャー&キャッチャー	銭形平次ゲーム	面白玉入れ
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

※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。

4月の理美容のご案内です

19日(水) 27日(木) 13:00～

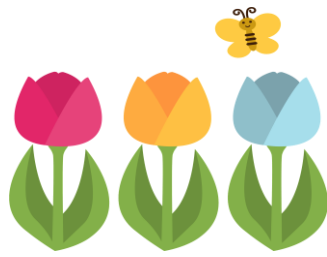
昨年より理美容申し込みは来所された時、または電話、連絡帳等での申し込みとなります。

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4月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



*食材の都合上、献立を変更させていただきます。
献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はごはんに含まれます。

1日 (土)
牛すき煮 おくらのコンソース かぼちゃのずんだソース
赤飯 味噌汁 酒まんじゅう I初値 - :241kcal タバコ :8.0g 食塩相:1.5g

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
イタリアンハンバーグ ペペロンチーノ レンコンと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮 ごはん コンソメスープ	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	豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	豆腐の肉味噌だれ ふわふわしんじょう 春雨サラダ ブロッコリーのガーリックソース とりごはん 中華スープ	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 味噌汁	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 小松菜とチキンソー 筍ごはん すまし汁
・ 春 の ケー キ 祭 り 週 間 ・					
I初値 - :253kcal タバコ :13.5g 食塩相:2.0g	I初値 - :238kcal タバコ :12.3g 食塩相:1.9g	I初値 - :244kcal タバコ :15.5g 食塩相:1.7g	I初値 - :230kcal タバコ :9.2g 食塩相:1.9g	I初値 - :241kcal タバコ :14.3g 食塩相:1.3g	I初値 - :255kcal タバコ :15.8g 食塩相:1.7g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
鶏肉の甘酢あんかけ フライドポテト 春雨サラダ 豆腐の炒り卵 ごはん 味噌汁 酒まんじゅう	いわしの生姜煮 れんこんとごぼうの煮物 がんも煮 人参のたらこ炒め 小松菜と春雨のサラダ わかめごはん 味噌汁	肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 いんげんのコンソース 茄子のトマトソース ごはん 中華スープ	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	白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜ときくらげの和え物 ひじき煮 ひじきごはん 味噌汁	鶏のから揚げ キャベツと人参のソテー チリコンカン オクラのコンソース ごはん 味噌汁 今川焼
I初値 - :244kcal タバコ :12.1g 食塩相:1.5g	I初値 - :242kcal タバコ :16.9g 食塩相:1.7g	I初値 - :242kcal タバコ :16.9g 食塩相:1.7g	I初値 - :244kcal タバコ :15.5g 食塩相:1.7g	I初値 - :241kcal タバコ :14.3g 食塩相:1.3g	I初値 - :253kcal タバコ :19.8g 食塩相:1.4g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
豆腐の肉味噌だれ ふわふわしんじょう 春雨サラダ ブロッコリーのガーリックソース 梅しらすごはん 中華スープ	カレー ミートボール・パスタ キャベツとしめじのソテー ブロッコリーとコーンのコンソメ煮 ごはん コンソメスープ	八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ ごはん 味噌汁	鶏の照り焼き 小松菜ときのこの和え物 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 ごはん 味噌汁	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	豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁
I初値 - :230kcal タバコ :9.2g 食塩相:1.9g	I初値 - :233kcal タバコ :7.6g 食塩相:1.9g	I初値 - :254kcal タバコ :9.8g 食塩相:1.5g	I初値 - :264kcal タバコ :15.7g 食塩相:1.8g	I初値 - :238kcal タバコ :12.3g 食塩相:1.9g	I初値 - :244kcal タバコ :15.5g 食塩相:1.7g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
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 スイートポテト	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 チョコパイ	さわらの西京焼き 小松菜ときのこのお浸し 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 どら焼き	ヒレカツの卵とじ 蓮根の塩炒め キャベツのきのこ和え オクラのおろしあん ごはん 味噌汁 カスタードケーキ	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 ごはん コンソメスープ バナナカスター	カレー ミートボール・パスタ キャベツとしめじのソテー ブロッコリーとコーンのコンソメ煮 ごはん コンソメスープ きんつば
I初値 - :254kcal タバコ :9.8g 食塩相:1.5g	I初値 - :241kcal タバコ :8.0g 食塩相:1.5g	I初値 - :246kcal タバコ :9.4g 食塩相:2g	I初値 - :245kcal タバコ :15.7g 食塩相:1.8g	I初値 - :245kcal タバコ :15.7g 食塩相:1.8g	I初値 - :233kcal タバコ :7.6g 食塩相:1.9g

ごはん I初値 - :215kcal タンパク質3.7g 塩分0g
味噌汁 I初値 - :22kcal タンパク質1g 塩分0.5g
すまし汁 I初値 - :9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g
コンソメスープ I初値 - :16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g
中華スープ I初値 - :12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g
おやつは平均I初値 - :100kcalとなります。

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