

令和5年 5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	5	6
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	ピッチャー&キャッチャー	足でポン	出た目でポン	銭形平次ゲーム	風船バドミントン	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
	8	9	10	11	12	13
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	曲名当てクイズ	松ノ木ボウル	銭形平次ゲーム	面白玉入れ	ピッチャー&キャッチャー	椅子カーリング
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
	15	16	17	18	19	20
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ボウル	銭形平次ゲーム	サイコロサッカー	スリッパ飛ばし	曲名当てクイズ	出た目でポン
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
	22	23	24	25	26	27
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	スリッパ飛ばし	虫食い歌謡曲	椅子カーリング	ピッチャー&キャッチャー	足でポン	曲名当てクイズ
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
	29	30	31			
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	銭形平次ゲーム	スリッパ飛ばし	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			

※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。

5月の理美容のご案内です

19日(金) 27日(土) 13:00～

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5月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
牛すき煮 おくらのコーンソース かぼちゃのすんだソース 赤飯 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :241kcal たんぱく:8.0g 食塩相:1.5g	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 とろける抹茶ようかん I補給 - :253kcal たんぱく:13.5g 食塩相:2.0g	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 栗あんまんじゅう I補給 - :238kcal たんぱく:12.3g 食塩相:1.9g	豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え 五目釜飯 味噌汁 さつまいもロール I補給 - :244kcal たんぱく:15.5g 食塩相:1.7g	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 ごはん 中華スープ カスタードケーキ I補給 - :230kcal たんぱく:9.2g 食塩相:1.9g	あじの南蛮漬け 豆腐の中華あん いんげんのコンソメソース さつまいもきんとん ごはん 味噌汁 栗六法 I補給 - :241kcal たんぱく:14.3g 食塩相:1.3g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン たらもサラダ 小松菜とチキンソテー ごはん すまし汁 桜島小みかんブッセ I補給 - :255kcal たんぱく:15.8g 食塩相:1.7g	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 ★ストロベリーケーキ I補給 - :244cal たんぱく:12.1g 食塩相:1.5g	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 人形焼き I補給 - :242kcal たんぱく:16.9g 食塩相:1.7g	肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 いんげんのコンソメソース ごはん 味噌汁 きんつば I補給 - :242kcal たんぱく:16.9g 食塩相:1.7g	デミグラスハンバーグ ペンネ いんげんのコンソメソース 茄子のトマトソース ごはん コンソメスープ ★レアチーズケーキ I補給 - :244kcal たんぱく:15.5g 食塩相:1.7g	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 ごはん 味噌汁 黒糖饅頭 I補給 - :241kcal たんぱく:14.3g 食塩相:1.3g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
鶏のから揚げ キャベツと人参のソテー チリコンカン オクラのコンソメソース ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 - :253kcal たんぱく:19.8g 食塩相:1.4g	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 ごはん 中華スープ ミルクプリン I補給 - :230kcal たんぱく:9.2g 食塩相:1.9g	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 ★生チョコケーキ I補給 - :233kcal たんぱく:7.6g 食塩相:1.9g	八宝菜 大学芋 春雨のチャブチェ ごはん 中華スープ お楽しみデザート I補給 - :254kcal たんぱく:9.8g 食塩相:1.5g	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 ひじきご飯 味噌汁 水ようかん I補給 - :264kcal たんぱく:15.7g 食塩相:1.8g	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 鶏めし 味噌汁 クレープ I補給 - :238kcal たんぱく:12.3g 食塩相:1.9g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
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 カステラ I補給 - :244kcal たんぱく:15.5g 食塩相:1.7g	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 筍ごはん 味噌汁 スイートポテト I補給 - :254kcal たんぱく:9.8g 食塩相:1.5g	牛すき煮 おくらのコーンソース かぼちゃのすんだソース ごはん 味噌汁 チョコパイ I補給 - :241kcal たんぱく:8.0g 食塩相:1.5g	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 ごはん 味噌汁 ★モンブラン I補給 - :246kcal たんぱく:9.4g 食塩相:1.7g	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 お楽しみデザート I補給 - :245kcal たんぱく:15.7g 食塩相:1.8g	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メソース ごはん コンソメスープ ★バナナケーキ I補給 - :245kcal たんぱく:15.7g 食塩相:1.8g
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	 		
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補給 - :233kcal たんぱく:7.6g 食塩相:1.9g	味噌ヒレカツ きんぴらごぼう 青菜としらすのお浸し 切り干し大根の胡麻酢和え ごはん 味噌汁 お楽しみデザート I補給 - :260kcal たんぱく:9.2g 食塩相:1.9g	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 イチゴクリーム I補給 - :253kcal たんぱく:13.5g 食塩相:2.0g			

*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。
献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はご飯に含まれません。

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。

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