令和5年　8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
午前		松ノ木ふれあい健康体操				
午後①		サイコロ サッカー	ピンポン玉 ゲーム	松ノ木ボウル	おみくじゲーム	足でポン
午後②		麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	7	8	9	10	11	12
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	おみくじゲーム	風船 バレーボール	足でポン	夏の歌を 歌おう	スリッパ飛ばし
午後②	習字・麻雀 趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	14	15	16	17	18	19
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	2023　松ノ木ふれあいの家納涼祭週間					
午後②						
	21	22	23	24	25	26
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	出た目でポン	季節の歌を 歌おう	松ノ木ボウル	サイコロ サッカー	風船 バドミントン	ピッチャー＆ キャッチャー
午後②	習字・麻雀 趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	28	29	30	31		
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	面白玉入れ	椅子 カーリング	スリッパ飛ばし	出た目でポン		
午後②	習字・麻雀 趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動		

※プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。
また、麻雀はお仲間の休みなどで人数が揃わない事もあります。
恐れ入りますが、予めご了承ください。

8月の理美容のご案内です
25日（金）　26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8月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）
お楽しみメニュー	豚肉と木耳の中華炒め 切り干し大根の煮物 ナスの枝豆の香味和え ごはん 中華スープ	牛肉のデミソース マカロニマスタードソース キャベツとツナのソテー ごはん 味噌汁	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	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
とろける抹茶ようかん	栗六法	★あまおう苺ムース	スイートポテト	チョコパイ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:250kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.5g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:258kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.1g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:249cal ﾀﾝﾊﾟｸ:8.6g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:253kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.5g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:233kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:7.6g 食塩相:1.9g

	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	12日（土）
ごはん 味噌汁	アジフライ マカロニポテトサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	豚キムチ 青菜とわかめとナムル ポテトサラダ ごはん 中華スープ	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 小松菜とチキンソテー わかめごはん すまし汁	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 中華スープ	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 五目釜飯 すまし汁
★モンブラン	栗あんまんじゅう	黒糖饅頭	桜島小みかんブッセ	★ストロベリーケーキ	人形焼き
ｴﾈﾙｷﾞｰ:223kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:8.2g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:252kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.2g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:236kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.6g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:230kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.2g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:233kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:7.6g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:254kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.8g 食塩相:1.5g

14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）	19日（土）
肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 ｲﾝｹﾞﾝのｺｰﾝｿｰｽ ごはん 味噌汁	デミグラスハンバーグ ペンネ いんげんのコーンソース 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 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 オクラのコーンソース 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 ごはん 味噌汁	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
☆ 夏 祭 り デ ザ ー ト ☆					
ｴﾈﾙｷﾞｰ:264kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:238kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: 12.3g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:244kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.5g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:254kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.8g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:241kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:8.0g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:246kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.4g 食塩相:1.7g

21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	26日（土）
八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ ごはん 中華スープ	肉じゃが 中華風卵炒め 小松菜と油揚げの煮びたし 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 鶏めし 味噌汁	チキンのクリームソース 人参グラッセ マリネ ブロッコリーのコーンソース ごはん コンソメスープ	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	牛すき煮 おくらのコーンソース かぼちゃのずんだソース ごはん 味噌汁
イチゴクリーム	水ようかん	★バナナケーキ	カスタードケーキ	クリームワッフル	★生チョコケーキ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:２４５kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:259kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.0g 食塩相:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:233kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:7.6g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:２６０kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9．2g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:253kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.5g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:233kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:7.6g 食塩相:1.9g

28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）
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 ひじきごはん 味噌汁	さばの照焼き なすの胡麻風味お浸し 里芋の肉味噌あん 青菜の煮びたし ごはん 味噌汁	回鍋肉 豆腐の中華あんかけ 生姜醤油和え ごはん 中華スープ	白身魚のフライ もやしと人参のナムル オクラの生姜和え ごはん 味噌汁
きんつば	★レアチーズケーキ	苺クレープ	今川焼
ｴﾈﾙｷﾞｰ:２６０kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9．2g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:264kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.6g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:223kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:8.2g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:264kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.3g 食塩相:1.8g

ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ:215kcal タンパク質3.7g　塩分0ｇ
味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:２2kcal タンパク質１g　塩分0.5ｇ
すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:9kcal タンパク質0.3g　塩分07ｇ
コンソメスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:16kcal タンパク質0.4g　塩分0.8ｇ
中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ:１2kcal タンパク質0.4g　塩分1.2ｇ
おやつは平均ｴﾈﾙｷﾞｰ:100kcalとなります。

*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。

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