

令和5年 11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							面白玉入れ		スリッパ飛ばし		銭形平次ゲーム	松ノ木ボウル
午後②							麻雀/レク活動		麻雀/レク活動		麻雀/レク活動	レク活動
	6	7	8	9	10	11						
午前	松ノ木ふれあい健康体操											
午後①	松ノ木ボウル	出た目でポン!	スリッパ飛ばし	面白ピン倒し	サイコロサッカー	足でポン						
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動						
	13	14	15	16	17	18						
午前	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	羽根っこゲーム	サイコロサッカー	曲名あてクイズ	ピッチャー&キャッチャー						
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動						
	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	ピッチャー&キャッチャー	松ノ木ボウル	足でポン!	風船バドミントン	季節の歌を楽しもう						
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動						
	27	28	29	30								
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	スリッパ飛ばし	風船バドミントン	松ノ木ボウル								
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動								

※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。
 麻雀（13時～15時）はお仲間の休み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。

11月の理美容のご案内です

24日(金) 25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11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)
		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	豚肉ネギ塩焼肉 オクラのコーンソース 大学芋	アジフライ マカロニポテトサラダ ひじき煮	豚キムチ 青菜とわかめとナムル ポテトサラダ
		ごはん コンソメスープ 今川焼 (小豆)	ごはん 味噌汁 イチゴクリーム	ごはん 味噌汁 とろける抹茶ようかん	ごはん 中華スープ 黒糖饅頭
		Iカロリー:-233kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:7.6g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-223kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.2g 食塩相:1.8g	Iカロリー:-252kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.2g 食塩相:1.6g	Iカロリー:-236kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.6g 食塩相:1.8g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
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> 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 <small>人参のたらこ炒め 小松菜と春雨のサラダ</small> 五目釜飯 すまし汁	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	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 鶏めし 味噌汁
Iカロリー:-230kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.2g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-233kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:7.6g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-254kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g	Iカロリー:-238kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:12.3g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-238kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:12.3g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-244kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:1.7g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18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	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 ごはん 味噌汁
Iカロリー:-254kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g	Iカロリー:-241kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.0g 食塩相:1.5g	Iカロリー:-246kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.4g 食塩相:1.7g	Iカロリー:-245kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	Iカロリー:-259kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.0g 食塩相:1.6g	Iカロリー:-233kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:7.6g 食塩相:1.9g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
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 ごはん 味噌汁	牛すぎ煮 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	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 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
Iカロリー:-260kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.2g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-253kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:13.5g 食塩相:2.0g	Iカロリー:-233kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:7.6g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-260kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.2g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:13.6g 食塩相:1.7g	Iカロリー:-223kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.2g 食塩相:1.8g
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)		
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	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		
Iカロリー:-264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.3g 食塩相:1.8g	Iカロリー:-258kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:13.1g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-249kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.6g 食塩相:1.5g	Iカロリー:-253kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:13.5g 食塩相:2.0g		

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