

令和5年 12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
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					麻雀/レク活動	レク活動
	4	5	6	7	8	9
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	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
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
	11	12	13	14	15	16
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	面白玉入れ	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	スリッパ飛ばし
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
	18	19	20	21	22	23
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ボウル	スリッパ飛ばし	風船バドミントン	足でポン	ピッチャー&キャッチャー	面白玉入れ
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
	25	26	27	28	29	年内は29日までの営業です 新年は1月4日(木)から営業になります 宜しくお願い致します。
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ふれあいクリスマス	ピッチャー&キャッチャー	スリッパ飛ばし	面白玉入れ	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	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。

12月の理美容のご案内です
11日(月) 12日(火) 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。
お手数料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

12月は予約が多くなる
と思われるかもしれません。申
し込みはお早めにお
願い致します。



令和5年12月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



松ノ木ふれあいの家は年内は12月29日(金)までの営業です。年明けは1月4日(木)から営業いたします。
今年もありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。

				1日(金)	2日(土)
				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 味噌汁 オレンジケーキ	ごはん 中華スープ 黒糖饅頭
				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
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
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 ドーナツ	味噌ヒレカツ きんぴらごぼう <small>青菜としらすのお浸し 切り干し大根の胡麻酢和え</small> ごはん 味噌汁	デミグラスハンバーグ パンネ <small>いんげんのコンソース 茄子のトマトソース</small> 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 <small>青梗菜ときくらげの和え物</small> ひじき煮 鶏めし 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 <small>ブロッコリーのガーリックソース</small> 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 赤飯 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:-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	Iカロリー:-241kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.0g 食塩相:1.5g	Iカロリー:-254kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ヒレカツの卵とじ 蓮根の塩炒め <small>キャベツのきのこ和え オクラのおろしあん</small> ごはん 味噌汁 人形焼き	八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ ごはん 中華スープ ★生チョコケーキ	肉じゃが 中華風卵炒め <small>小松菜と油揚げの煮びたし</small> ごはん すまし汁 小倉あんパイ	豆腐ハンバーグきのこあん <small>小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ</small> 根菜の炒め物 ごはん 味噌汁 栗六法	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 ★あまおう苺ムース	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 あずきクレープ
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	Iカロリー:-253kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:13.5g 食塩相:2.0g	Iカロリー:-264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.3g 食塩相:1.8g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
牛すき煮 おくらのコンソース かぼちゃのすんだソース ごはん 味噌汁 チョコクレープ	さわらの西京焼き <small>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</small> 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 ひじきごはん すまし汁	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 レモンケーキ	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 クリームワッフル	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 コンソメスープ ★生チョコケーキ
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	Iカロリー:-233kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:7.6g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-249kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.6g 食塩相:1.5g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(水)	29日(木)	
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 フルーツ杏仁 ごはん コンソメスープ ★ストロベリーケーキ	赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン <small>タラモサラダ 小松菜とチキンソテー</small> 赤飯 すまし汁	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 ミルクケーキ	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 ★レアチーズケーキ	豚肉ネギ塩焼肉 オクラのコンソース 大学芋 ごはん 味噌汁 イチゴクリーム	
Iカロリー:-260kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.2g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-230kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.2g 食塩相:1.9g	Iカロリー:-258kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:13.1g 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:-223kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.2g 食塩相:1.8g	
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					