

令和6年 1月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
	<div style="text-align: center;">  <p>明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします</p> <p style="font-size: small;">松ノ木ふれあいの家 職員一同</p> </div>			4	5	6
午前				松ノ木ふれあい 健康体操	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				だるま落とし	椅子カーリング	スリッパ飛ばし
午後②				麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	8	9	10	11	12	13
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	サイコロ サッカー	足でポン!	ピッチャー& キャッチャー	面白ピン倒し	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	麻雀/レク活動	レク活動
	15	16	17	18	19	20
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	面白ピン倒し	椅子カーリング	だるま落とし	松ノ木ボウル	初釜	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
	22	23	24	25	26	27
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ボウル	サイコロ サッカー	面白玉入れ	ピッチャー& キャッチャー	銭形平次 ゲーム	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
	29	30	31			
午前	松ノ木ふれあい 健康体操	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	椅子カーリング	だるま落とし	銭形平次 ゲーム			
午後②	習字・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。

1月の理美容のご案内です

17日(水) 25日(木) 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



令和6年1月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

			4日 (木)	5日 (金)	6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> 赤飯 すまし汁 干支おやき I補給 :-230kcal カバク :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 クリームワッフル I補給 :-253kcal カバク :13.5g 食塩相:2.0g	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 すまし汁 レモンケーキ I補給 :-241kcal カバク :8.0g 食塩相:1.5g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13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 栗あんまんじゅう I補給 :-244kcal カバク :15.5g 食塩相:1.7g	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スープ ごはん コンソメスープ バターケーキ I補給 :-260kcal カバク :9.2g 食塩相:1.9g	味噌カツ ほうれん草お浸し 切干大根煮 金平ごぼう ごはん すまし汁 ドーナツ I補給 :-244kcal カバク :9.8g 食塩相:2.0g	クリームコロッケ とホタテ風味フライ 人参たらこ炒め コールスロー わかめご飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 :-262kcal カバク :9.1g 食塩相:1.9g	デミグラスハンバーグ 茄子のトマトソース さつま芋甘露煮 ほうれん草ソテー ごはん 味噌汁 ミルクケーキ I補給 :-248kcal カバク :9.4g 食塩相:1.2g	マスの味噌野菜 あんかけ かぼちゃのいとこ煮 菜の花辛子和え 筍ご飯 すまし汁 パウムクーヘン I補給 :-225kcal カバク :14.5g 食塩相:1.5g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
豆腐ハンバーグの きのこあん 金平ごぼう うずら豆煮 ひじきご飯 味噌汁 チョコクレープ I補給 :-219kcal カバク :10.5g 食塩相:2.0g	メンチカツと オムレツ ツナと人参のソテー ヤングコーンのマスタード和え ごはん 中華スープ チョコパウンドケーキ I補給 :-264kcal カバク :10.3g 食塩相:1.9g	鶏肉のトマト煮込み じゃがバター 菜の花胡麻和え スパゲッティ ごはん コンソメスープ ★レアチーズケーキ I補給 :-262kcal カバク :13.0g 食塩相:1.3g	マスの照り焼き 高野豆腐の含め煮 茄子の味噌だれ ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 オレンジケーキ I補給 :-217kcal カバク :15.6g 食塩相:1.9g	つくね蓮根の煮物 ひじき煮 えびシュウマイ なめ茸和え 鶏めし すまし汁 練り切り I補給 :-257kcal カバク :12.9g 食塩相:2.0g	スタミナ焼肉 3色ナムル 大根煮 カリフラワーソテー ごはん 中華スープ ★生チョコケーキ I補給 :-246kcal カバク :15.5g 食塩相:1.5g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
白身魚の紅葉焼き いんげんソテー さつま揚げおろし煮 キャベツのゆかり和え ごはん すまし汁 人形焼き I補給 :-219kcal カバク :15.3g 食塩相:1.8g	アジフライと 野菜コロッケ マカロニサラダ 菜の花辛子和え 五目釜飯 味噌汁 ★生チョコケーキ I補給 :-241kcal カバク :8.2g 食塩相:1.8g	白身魚のフライ トマトソース がんも煮 人参のタラマヨ和え ごはん コンソメスープ イチゴクリーム I補給 :-251kcal カバク :9.8g 食塩相:1.6g	味噌カツ ほうれん草お浸し 切干大根煮 金平ごぼう ごはん すまし汁 栗六方 I補給 :-244kcal カバク :9.8g 食塩相:2.0g	豚肉とポテトの煮物 ミニ天津 菜の花辛子和え ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 :-222kcal カバク :17.1g 食塩相:1.2g	クリームコロッケ とホタテ風味フライ 人参たらこ炒め コールスロー ごはん コンソメスープ あずきクレープ I補給 :-262kcal カバク :9.1g 食塩相:1.9g
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	 <p>松ノ木ふれあいの家は 新年1月4日(木)から 営業いたします。 よろしくお願い致します。</p>		
肉豆腐 ほうれん草ベーコンソテー 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 ★生ストロベリーケーキ I補給 :-251kcal カバク :10.6g 食塩相:1.6g	イタリアンハンバーグ 金平ごぼう コールスロー スパゲッティ ごはん コンソメスープ 黒糖饅頭 I補給 :-230kcal カバク :9.2g 食塩相:1.9g	豆腐ハンバーグの きのこあん 金平ごぼう うずら豆煮 ごはん 味噌汁 いちごクレープ I補給 :-219kcal カバク :10.5g 食塩相:2.0g			
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。			*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		