

令和6年 2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
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				出た目でポン!	風船バドミントン	節分会
午後②				麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	5	6	7	8	9	10
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	足でポン!	ピッチャー&キャッチャー	椅子カーリング	スリッパ飛ばし	松ノ木ボウル	出た目でポン!
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
	12	13	14	15	16	17
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	だるま落とし	風船バドミントン	出た目でポン!	面白玉入れ	物送りゲーム	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	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動
	19	20	21	22	23	24
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	出た目でポン!	面白ピン倒し	足でポン!	スリッパ飛ばし	だるま落とし
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
	26	27	28	29		
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	銭形平次ゲーム	面白ピン倒し	物送りゲーム	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		

※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。

2月の理美容のご案内です

16日(金) 24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2月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

		1日 (木)		2日 (金)		3日 (土)	
		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 赤飯 すまし汁 ★生チョコケーキ I補給 :-:217kcal 卵白ク:15.6g 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 レモンケーキ I補給 :-:262kcal 卵白ク:13.0g 食塩相:1.3g	マスの塩焼き ちくわ天 豆腐田楽 うぐいす豆 ごはん 味噌汁 練り切り I補給 :-:217kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.4g			
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)		
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 五目釜飯 すまし汁 ミルクケーキ I補給 :-:241kcal 卵白ク:8.0g 食塩相:1.5g	つくね蓮根の煮物 ひじき煮 えびシュウマイ なめ茸和え ごはん 味噌汁 あずきクレープ I補給 :-:257kcal 卵白ク:12.9g 食塩相:2.0g	麻婆豆腐 ブロッコリーの 中華あんかけ じゃが芋タラマヨ和え ごはん 中華スープ ドーナツ I補給 :-:246kcal 卵白ク:12.4g 食塩相:1.9g	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 栗六方 I補給 :-:251kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.6g	赤魚の煮付け 茄子と小松菜のソテー バターコーン タラモサラダ わかめごはん すまし汁 人形焼き I補給 :-:230kcal 卵白ク:9.2g 食塩相:1.9g	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 卵白ク:17.1g 食塩相:1.2g		
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17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 クリームワッフル I補給 :-:244kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.7g	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 栗まんじゅう I補給 :-:225kcal 卵白ク:14.5g 食塩相:1.5g	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 ★生チョコケーキ I補給 :-:260kcal 卵白ク: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 うすら豆煮 ごはん 味噌汁 いちごクレープ I補給 :-:219kcal 卵白ク:10.5g 食塩相:2.0g	ビーフシチュー カリフラワーと ツナのサラダ ミックスベジタブルソテー ごはん コンソメスープ パウムクーヘン I補給 :-:263kcal 卵白ク:11.6g 食塩相:1.9g	牛カルビ焼肉 金平ごぼう 大根あんかけ ごはん 中華スープ チョコクレープ I補給 :-:264kcal 卵白ク:9.0g 食塩相:1.7g		
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)		
チンジャオロース キャベツのなめ茸和え 茄子の中華煮 ごはん 中華スープ ★レアチーズケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g	アジフライと 野菜クロック マカロニサラダ 菜の花辛子和え ごはん 味噌汁 チョコパウンドケーキ I補給 :-:241kcal 卵白ク:8.2g 食塩相:1.8g	豚肉のオイスターソース 春雨サラダ ほうれん草の和え物 わかめごはん 中華スープ 黒糖饅頭 I補給 :-:227kcal 卵白ク:15.8g 食塩相:1.9g	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 味噌汁 バターケーキ I補給 :-:219kcal 卵白ク:15.3g 食塩相:1.8g	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 ★ストロベリーケーキ I補給 :-:244kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:2.0g	赤魚の煮付け 茄子と小松菜のソテー バターコーン タラモサラダ ひじきごはん すまし汁 きんつば I補給 :-:230kcal 卵白ク:9.2g 食塩相:1.9g		
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)				
クリームクロック 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 味噌汁 オレンジケーキ I補給 :-:262kcal 卵白ク:9.1g 食塩相:1.9g	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 すまし汁 ★ストロベリーケーキ I補給 :-:251kcal 卵白ク:10.6g 食塩相:1.6g	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 ムースシュークリーム I補給 :-:253kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:2.0g	チャプチェ ほうれん草と もやしのお浸し 茄子の味噌だれ ごはん 中華スープ 小倉あんパイ I補給 :-:219kcal 卵白ク:10.2g 食塩相:1.9g				
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							