

令和6年 9月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	風船バトミントン	足でポン!	ピッチャー&キャッチャー	スリッパ飛ばし	妖怪ピン倒し	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
	9	10	11	12	13	14
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	スイカ追い出せ ゲーム	銭形平次 ゲーム	バランスボード	妖怪ピン倒し	ゲートボール	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
	16	17	18	19	20	21
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ふれあい 敬老のお祝い	出た目でポン	妖怪ピン倒し	足でポン!	バランスボード	ピッチャー& キャッチャー
午後②		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
	23	24	25	26	27	28
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	銭形平次 ゲーム	ゲートボール	カーリングで ボーリング	スイカ追い出せ ゲーム	風船バトミントン	バランスボード
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
	30					
午前	松ノ木ふれあい 健康体操					
午後①	物送りゲーム					
午後②	習字・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。

9月の理美容のご案内です

23日(月) 24日(火) 13:00～

理美容、今月より料金改定となります

カット1,500円⇒1,800円 顔そり1,000円⇒変更なし

上記料金となりますのでご確認よろしくお願いいたします

電話 03-3318-2660



令和6年 9月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
肉豆腐 ほうれん草ベーコンソテー 白菜のゆかり和え 赤飯 味噌汁 ドーナツ Iエネルギー:251kcal たんぱく:10.6g 食塩相:1.6g	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 Iエネルギー:251kcal たんぱく:9.8g 食塩相:1.6g	チキンクリームソース ブロッコリーと コーンのソテー カリフラワーマリネ ごはん コンソメスープ Iエネルギー:264kcal たんぱく:12.7g 食塩相:1.2g	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 すまし汁 Iエネルギー:217kcal たんぱく:15.6g 食塩相:1.9g	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 Iエネルギー:263kcal たんぱく:11.6g 食塩相:1.9g	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 Iエネルギー:217kcal たんぱく:15.3g 食塩相:1.4g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14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 黒糖まんじゅう Iエネルギー:219kcal たんぱく:15.3g 食塩相:1.8g	豆腐の肉味噌だれ ポテトサラダ もやしカレー炒め ごはん 味噌汁 あんずケーキ Iエネルギー:248kcal たんぱく:11.8g 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 塩ようかん Iエネルギー:222kcal たんぱく:17.1g 食塩相:1.2g	たらの柚子味噌だれ ほうれん草お浸し カボチャいとこ煮 切干大根サラダ 五目釜飯 すまし汁 Iエネルギー:219kcal たんぱく:14.4g 食塩相:1.5g	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 わかめスープ Iエネルギー:262kcal たんぱく:9.1g 食塩相:1.9g	豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え ごはん 中華スープ きんつば Iエネルギー:244kcal たんぱく:15.5g 食塩相:1.7g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
松ノ木ふれあい 敬老の日 お祝い献立 練り切り Iエネルギー:251kcal たんぱく:9.8g 食塩相:1.6g	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 Iエネルギー:251kcal たんぱく:9.8g 食塩相:1.6g	メンチカツ & オムレツ ツナと人参ソテー ヤングコーンマスタード和え わかめごはん 味噌汁 Iエネルギー:264kcal たんぱく:10.3g 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 Iエネルギー:253kcal たんぱく:13.5g 食塩相:2.0g	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 Iエネルギー:217kcal たんぱく:15.6g 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 Iエネルギー:219kcal たんぱく:10.5g 食塩相:2.0g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
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 ★レアチーズケーキ Iエネルギー:246kcal たんぱく:15.5g 食塩相:1.5g	マスの塩焼き ちくわ天 豆腐田楽 うぐいす豆 鶏ご飯 味噌汁 ★あまおう苺ムース Iエネルギー:217kcal たんぱく:15.3g 食塩相:1.4g	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 ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ Iエネルギー:241kcal たんぱく:8.2g 食塩相:1.8g	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エネルギー:262kcal たんぱく:13.0g 食塩相:1.3g	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 ★あまおう苺ムース Iエネルギー:219kcal たんぱく:15.3g 食塩相:1.8g	たらの柚子味噌だれ ほうれん草お浸し カボチャいとこ煮 切干大根サラダ ひじきご飯 すまし汁 ★ストロベリーケーキ Iエネルギー:219kcal たんぱく:14.4g 食塩相:1.5g
30日 (月)	 				

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