

令和7年 6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	輪投げ	カーリングでボーリング	ゲートボール	グラグラ傘玉入れ	バランスボード	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	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	バランスボード	グラグラ傘玉入れ	足でポン	カーリングでボーリング	面白玉入れ	ゲートボール
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	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	カーリング	スリッパ飛ばし	グラグラ傘玉入れ	出た目でポン	松の木ボウル	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	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	面白玉入れ	輪投げ	ピッチャー&キャッチャー	バランスボード	グラグラ傘玉入れ	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	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	グラグラ傘玉入れ					
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。

6月の理美容のご案内です

23日(月) 24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



令和7年 6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)
すき焼き風 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 うぐいす豆 赤飯 味噌汁 レモンケーキ	さわらのバター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 ごはん コンソメスープ 小倉あんパイ	肉団子の照り煮 きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え 金時豆 ごはん 味噌汁 ドーナツ	めばるの和風あん なすの味噌炒め 肉団子煮 大学芋 ごはん 味噌汁 黒糖饅頭	照り焼き風豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう マカロニサラダ 金時豆 ごはん 味噌汁 オレンジケーキ	鱈の和え物仕立て 肉団子煮 ひじきのサラダ 茄子のトマト煮 筍ご飯 中華スープ バウムクーヘン
I補給 -:352kcal ﾀﾊﾞｸ:12.1g 食塩相:2.6g	I補給 -:291kcal ﾀﾊﾞｸ:16.6g 食塩相:1.7g	I補給 -:324kcal ﾀﾊﾞｸ:12.8g 食塩相:2.8g	I補給 -:294kcal ﾀﾊﾞｸ:16.6g 食塩相:2.6g	I補給 -:312kcal ﾀﾊﾞｸ:12.0g 食塩相:2.5g	I補給 -:307kcal ﾀﾊﾞｸ:18.5g 食塩相:2.8g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
鮭の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん すまし汁 たいやき	肉じゃが 小松菜としらすの和え物 薩摩揚げとピーマンのソテー 南瓜の甘煮 ごはん 味噌汁 チョコワッフル	白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え 大学芋 鶏ごはん 味噌汁 もみじ饅頭	ハッシュドボーク スパゲティサラダ ほうれん草のバターソテー プチケーキ ごはん 味噌汁 あんずケーキ	さわらの蒲焼風 なすそぼろ じゃが芋のカレー炒め 蓮根と油揚げの和え物 ごはん 味噌汁 どらやき	デミグラスハンバーグ マカロニサラダ ピーマンのガーリックソテー りんごのコンポート ごはん コンソメスープ マロンあんパイ
I補給 -:290kcal ﾀﾊﾞｸ:17.8g 食塩相:2.1g	I補給 -:312kcal ﾀﾊﾞｸ:11.2g 食塩相:2.3g	I補給 -:297kcal ﾀﾊﾞｸ:18.3g 食塩相:2.3g	I補給 -:399kcal ﾀﾊﾞｸ:12.3g 食塩相:1.7g	I補給 -:283kcal ﾀﾊﾞｸ:17.6g 食塩相:2.3g	I補給 -:310kcal ﾀﾊﾞｸ:11.8g 食塩相:2.5g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
鶏肉の油淋ソース なすの中華風味味噌炒め ほうれん草のナムル 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ	カニの中華炒め 厚揚げの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え 茄子のトマト煮 赤飯 中華スープ ★あまおう苺ムース	豚肉となすの味噌炒め 切干大根の煮物 菜の花のおかか和え リンゴのコンポート ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ	さわらの幽庵焼き ひじきのサラダ 南瓜の甘煮 ほうれん草のピーナツ和え 筍ご飯 味噌汁 ★ストロベリーケーキ	チキンクリームソース 南瓜サラダ なすのトマト煮 ほうれん草と桜エビのお浸し ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース	赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ 春雨のソテー プチケーキ ごはん 味噌汁 ★レアチーズケーキ
I補給 -:340kcal ﾀﾊﾞｸ:19.4g 食塩相:2.8g	I補給 -:282kcal ﾀﾊﾞｸ:12.7g 食塩相:2.6g	I補給 -:350kcal ﾀﾊﾞｸ:12.2g 食塩相:2.5g	I補給 -:306kcal ﾀﾊﾞｸ:16.1g 食塩相:1.7g	I補給 -:280kcal ﾀﾊﾞｸ:19.5g 食塩相:2.1g	I補給 -:280kcal ﾀﾊﾞｸ:13.5g 食塩相:1.6g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
白身魚フライ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のベーコンソテー 卵焼き ごはん 味噌汁 チョコバウンドケーキ	麻婆豆腐 茄子の中華みそ炒め 春雨のナムル 肉焼売 ごはん すまし汁 黒糖ケーキ	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 春雨のマヨ和え ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 ムースシュー	チキントマトソース 南瓜サラダ なすの香味がけ ほうれん草のバターソテー ごはん 味噌汁 ミルクケーキ	かれいの煮つけ 卵の花の和風サラダ 洋風お浸し オクラのごま和え 鶏ごはん 味噌汁 カスタードワッフル	豚肉のサムジャン炒め 春雨サラダ ほうれん草と桜エビの和え物 さつま芋のレモン煮 ごはん 味噌汁 塩ようかん
I補給 -:316kcal ﾀﾊﾞｸ:16.0g 食塩相:2.3g	I補給 -:346kcal ﾀﾊﾞｸ:16.1g 食塩相:2.5g	I補給 -:327kcal ﾀﾊﾞｸ:19.2g 食塩相:2.5g	I補給 -:282kcal ﾀﾊﾞｸ:18.4g 食塩相:1.8g	I補給 -:280kcal ﾀﾊﾞｸ:17.2g 食塩相:2.5g	I補給 -:377kcal ﾀﾊﾞｸ:11.7g 食塩相:2.1g
30日(月)					
豚の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 大学芋 ごはん すまし汁 バターケーキ					
I補給 -:329kcal ﾀﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:2.0g					

★ごはん、汁物のカロリー・たん白・塩分量
 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。
 毎日の献立表中のエネルギー・タンパク質・塩分量には
 ごはん・汁物の数値は含まれていません(左記参照ください)。

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