

# 令和7年 7月

## 松ノ木ふれあいの家プログラム予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		松ノ木ふれあい健康体操				
午後①		輪投げ	出た目でポン	ゲートボール	スイカ追い出せゲーム	バランスボード
午後②		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
	7	8	9	10	11	12
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	バランスボード	妖怪ピン倒し	足でポン	カーリングでボーリング	面白玉入れ
午後②	書道・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
	14	15	16	17	18	19
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	ゲートボール	物送りゲーム	モルック	スイカ追い出せゲーム	出た目でポン	ピッチャー&キャッチャー
午後②	書道・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
	21	22	23	24	25	26
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	足でポン	面白玉入れ	スイカ追い出せゲーム	ピッチャー&キャッチャー	バランスボード	出た目でポン
午後②	書道・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
	28	29	30	31		
午前	松ノ木ふれあい健康					
午後①	モルック	スイカ追い出せゲーム	バランスボード	輪投げ		
午後②	書道・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	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。

7月の理美容のご案内です

16日(水) 17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7月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	
	サーモンフライ 薩摩揚げ炒り煮 さつまいものマヨ和え 卵焼き 赤飯 すまし汁 レモンケーキ I補給 - :321kcal カバク :11.6g 食塩相:2.1g	バジルチキン ごぼうサラダ さつまいものレモン煮 プチケーキ ごはん 味噌汁 たいやき I補給 - :307kcal カバク :18.2g 食塩相:1.8g	あじの梅煮 卵の花の和風サラダ ほうれん草のごま和え 金時豆 ごはん 味噌汁 あんずケーキ I補給 - :287kcal カバク :18.0g 食塩相:2.7g	牛肉コロッケ 根菜の肉炒め ひじきのサラダ さつまいもの甘露煮 ごはん 味噌汁 マロンあんパイ I補給 - :377kcal カバク :11.5g 食塩相:2.1g	おさかなパーク 焼売の甘酢がけ マカロニのトマト煮 うぐいす豆 ごはん 味噌汁 ドーナツ I補給 - :400kcal カバク :13.7g 食塩相:2.3g	
	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
	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 ひじきご飯 味噌汁 七夕のお菓子 I補給 - :312kcal カバク :12.0g 食塩相:2.5g	鯖のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 肉団子の甘酢あん リンゴのコンポート ごはん 中華スープ バターケーキ I補給 - :335kcal カバク :20.2g 食塩相:2.8g	すき焼き風 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 うぐいす豆 ごはん 味噌汁 黒糖饅頭 I補給 - :352kcal カバク :12.1g 食塩相:2.6g	鱈の刺身ソテー仕立て 肉団子煮 ひじきのサラダ 茄子のトマト煮 ごはん コンソメスープ パウムクーヘン I補給 - :307kcal カバク :18.5g 食塩相:2.8g	鶏肉の西京漬け焼き 蓮根の炒り煮 春雨サラダ オクラのおかか和え ごはん 味噌汁 もみじまんじゅう I補給 - :287kcal カバク :20.2g 食塩相:2.5g	めばるの和風あん なすの味噌炒め 肉団子煮 大学芋 赤飯 中華スープ チョコワッフル I補給 - :294kcal カバク :16.6g 食塩相:2.6g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	
さわらの蒲焼風 なすそばろ 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 ★レアチーズケーキ I補給 - :283kcal カバク :17.6g 食塩相:2.3g	親子煮 ポテトサラダ ほうれん草のピーナツ和え うぐいす豆 ごはん すまし汁 ★ストロベリーケーキ I補給 - :302kcal カバク :20.8g 食塩相:2.8g	鯖の味噌煮 ぜんまいの煮物 ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 - :338kcal カバク :17.6g 食塩相:2.8g	ハッシュドポーク 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 五目釜飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ I補給 - :399kcal カバク :12.3g 食塩相:1.7g	めばるの照り焼き きんぴらごぼう 春雨サラダ うぐいす豆 ごはん コンソメスープ ★ストロベリーケーキ I補給 - :310kcal カバク :19.2g 食塩相:1.8g	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 ★あまおう苺ムース I補給 - :312kcal カバク :11.2g 食塩相:2.3g	
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26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 中華スープ オレンジケーキ I補給 - :340kcal カバク :19.4g 食塩相:2.8g	めばるの塩焼き きんぴらごぼう さつまいものマヨ和え オクラのごま和え ひじきご飯 味噌汁 どらやき I補給 - :280kcal カバク :15.6g 食塩相:2.6g	豚肉の塩だれ 卵の花煮 いんげんのごま和え 白花豆 ごはん すまし汁 季節の和菓子 I補給 - :361kcal カバク :13.6g 食塩相:2.3g	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 ごはん 味噌汁 チョコパウンドケーキ I補給 - :306kcal カバク :16.1g 食塩相:1.7g	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 五目釜飯 中華スープ 黒糖ケーキ I補給 - :282kcal カバク :12.7g 食塩相:2.6g	鱈の粕漬け 根菜の肉炒め フロッキーのカニサラダ 大学芋 ごはん 味噌汁 塩ようかん I補給 - :282kcal カバク :18.6g 食塩相:2.3g	
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)			
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 さつまいものレモン煮 ごはん 味噌汁 小倉あんパイ I補給 - :377kcal カバク :11.7g 食塩相:2.1g	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 ごはん 味噌汁 練り切り和菓子 I補給 - :280kcal カバク :17.2g 食塩相:2.5g	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 コンソメスープ カスタードワッフル I補給 - :282kcal カバク :18.4g 食塩相:1.8g	鮭のちゃんやん焼き 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 どらやき I補給 - :327kcal カバク :19.2g 食塩相:2.5g			

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