

🍃 令和7年 11月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表 🍃

1階 プログラム						
曜日						土
						1
午後プログラム						足でボン
松ノ木 うきうきクラブ						UNO／百人一首
曜日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
午後プログラム	松ノ木ボウル	ピッチャー＆キャッチャー	バランスボード	モルック	季節の収穫ゲーム	面白玉入れ
松ノ木 うきうきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15
午後プログラム	ゲートボール	季節の収穫ゲーム	モルック	物送りゲーム	バランスボード	松ノ木ボウル
松ノ木 うきうきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22
午後プログラム	銭形平次ゲーム	バランスボード	松ノ木ボウル	ピッチャー＆キャッチャー	モルック	ゲートボール
松ノ木 うきうきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29
午後プログラム	足でボン	スリッパ飛ばし	物送りゲーム	バランスボード	カーリング	モルック
松ノ木 うきうきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 麻雀	UNO／百人一首 折り紙

2階 プログラム						
曜日						土
						1
機能訓練						足腰元気塾
午後プログラム						まったりほっこりタイム
曜日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
機能訓練	リズムでシャン！	いきいきスマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
午後プログラム	まったりほっこりタイム					
曜日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15
機能訓練	リズムでシャン！	いきいきスマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
午後プログラム	まったりほっこりタイム					
曜日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22
機能訓練	リズムでシャン！	いきいきスマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
午後プログラム	まったりほっこりタイム					
曜日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29
機能訓練	リズムでシャン！	いきいきスマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
午後プログラム	まったりほっこりタイム					

◎松ノ木ふれあい健康体操は 1階、2階ともに、11時と16時から30分間実施しております。

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)、UNO、百人一首(13時～14時15分)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。

予定表内で気になる活動がございましたら、お気軽にお問い合わせください。臨時利用のご提案をさせていただきます。

11月のお知らせ✉

- ・11月の理美容の日程です。11月22日(土)、11月28日(金) 13時からを予定しております。理美容の申し込み方法:来所された時 又は電話、連絡帳での申し込みとなります。
- ・11月21日(金) 13時からに臨床美術を実施いたします。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。臨時利用も可能です。
- ・11月の土曜日はサタデープロジェクトと称して、4週に渡って折り紙の講師をお呼びします。(8日、15日、22日、29日 いずれも13時から) 折り紙制作を通じて季節の壁面装飾制作する予定です。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。臨時利用も可能です。



令和7年 11月 松ノ木ふれあいの家 献立表



🍁 令和7年 11月 松ノ木ふれあいの家 献立表 🍁																																				
日付	   											1(土) 鯖の味噌煮 <table><tr><td>ぜんまいの煮物</td><td>ジャーマンポテト</td></tr><tr><td>ほうれん草のごま和え</td><td>赤飯 / すまし汁</td></tr></table> エネルギー:338kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.8g オレンジケーキ	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	赤飯 / すまし汁																				
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	赤飯 / すまし汁																																			
日付	3(月) 豚肉塩だれ <table><tr><td>卵の花煮</td><td>いんげんの胡麻和え</td></tr><tr><td>白花豆</td><td>ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:361kcal タンパク:13.6g 食塩相:2.3g		卵の花煮	いんげんの胡麻和え	白花豆	ごはん / 味噌汁	4(火) 鶏肉の油淋ソース <table><tr><td>茄子の中華風みそ炒め</td><td>ほうれん草のナムル</td></tr><tr><td>卵焼き</td><td>ごはん / 中華スープ</td></tr></table> エネルギー:340kcal タンパク:19.4g 食塩相:2.8g		茄子の中華風みそ炒め	ほうれん草のナムル	卵焼き	ごはん / 中華スープ	5(水) 鰹の粕漬け <table><tr><td>根菜の肉炒め</td><td>ブロッコリーのカニサラダ</td></tr><tr><td>大学芋</td><td>鶏ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:282kcal タンパク:18.6g 食塩相:2.3g		根菜の肉炒め	ブロッコリーのカニサラダ	大学芋	鶏ごはん / 味噌汁	6(木) 豚肉となすのみそ炒め <table><tr><td>切干大根の煮物</td><td>菜の花のおかか和え</td></tr><tr><td>りんごのコンポート</td><td>ごはん / コンソメスープ</td></tr></table> エネルギー:350kcal タンパク:12.2g 食塩相:2.5g		切干大根の煮物	菜の花のおかか和え	りんごのコンポート	ごはん / コンソメスープ	7(金) めばるの塩焼き <table><tr><td>きんぴらごぼう</td><td>さつま芋のマヨ和え</td></tr><tr><td>オクラのごま和え</td><td>ごはん / すまし汁</td></tr></table> エネルギー:280kcal タンパク:15.6g 食塩相:2.6g		きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え	オクラのごま和え	ごはん / すまし汁	8(土) さわらの幽庵焼き <table><tr><td>ひじきのサラダ</td><td>南瓜の甘煮</td></tr><tr><td>ほうれん草のピーナツ和え</td><td>ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:306kcal タンパク:16.1g 食塩相:1.7g		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
卵の花煮	いんげんの胡麻和え																																			
白花豆	ごはん / 味噌汁																																			
茄子の中華風みそ炒め	ほうれん草のナムル																																			
卵焼き	ごはん / 中華スープ																																			
根菜の肉炒め	ブロッコリーのカニサラダ																																			
大学芋	鶏ごはん / 味噌汁																																			
切干大根の煮物	菜の花のおかか和え																																			
りんごのコンポート	ごはん / コンソメスープ																																			
きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え																																			
オクラのごま和え	ごはん / すまし汁																																			
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																																			
日付	たいやき 10(月) サバの塩焼き <table><tr><td>ぜんまいの煮物</td><td>南瓜の甘煮</td></tr><tr><td>白花豆</td><td>筍ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相:2.0g		ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮	白花豆	筍ごはん / 味噌汁	マロンあんパイ 11(火) 麻婆豆腐 <table><tr><td>茄子の中華風みそ炒め</td><td>春雨のナムル</td></tr><tr><td>肉焼売</td><td>ごはん / 中華スープ</td></tr></table> エネルギー:346kcal タンパク:16.1g 食塩相:2.5g		茄子の中華風みそ炒め	春雨のナムル	肉焼売	ごはん / 中華スープ	ドーナツ 12(水) 鮭のちゃんちゃん焼き <table><tr><td>ひじきの煮物</td><td>春雨のマヨ和え</td></tr><tr><td>ほうれん草の和え物</td><td>ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:327kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		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	ミルクケーキ 13(木) 白身魚フライ <table><tr><td>厚揚げのそぼろ煮</td><td>ほうれん草のベーコンソテー</td></tr><tr><td>卵焼き</td><td>ごはん / すまし汁</td></tr></table> エネルギー:316kcal タンパク:16.0g 食塩相:2.3g		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 / すまし汁	どらやき 14(金) 厚揚げのにんにく醤油炒め <table><tr><td>きんぴらごぼう</td><td>大学芋</td></tr><tr><td>肉焼売</td><td>赤飯 / コンソメスープ</td></tr></table> エネルギー:345kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.7g		きんぴらごぼう	大学芋	肉焼売	赤飯 / コンソメスープ	もみじ饅頭 15(土) 豚肉のサムジャン炒め <table><tr><td>春雨サラダ</td><td>ほうれん草と桜エビの和え物</td></tr><tr><td>さつま芋のレモン煮</td><td>ごはん / 中華スープ</td></tr></table> エネルギー:377kcal タンパク:11.7g 食塩相:2.1g		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 / 中華スープ
ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮																																			
白花豆	筍ごはん / 味噌汁																																			
茄子の中華風みそ炒め	春雨のナムル																																			
肉焼売	ごはん / 中華スープ																																			
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																																			
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 / すまし汁																																			
きんぴらごぼう	大学芋																																			
肉焼売	赤飯 / コンソメスープ																																			
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 / 中華スープ																																			
日付	★あまおう苺ムース 17(月) 肉団子のケチャップ煮 <table><tr><td>根菜の肉炒め</td><td>オクラの和え物</td></tr><tr><td>白花豆</td><td>ごはん / 中華スープ</td></tr></table> エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g		根菜の肉炒め	オクラの和え物	白花豆	ごはん / 中華スープ	★レアチーズケーキ 18(火) サーモンフライ <table><tr><td>薩摩揚げ炒り煮</td><td>さつま芋のマヨ和え</td></tr><tr><td>卵焼き</td><td>鶏ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:321kcal タンパク:11.6g 食塩相:2.1g		薩摩揚げ炒り煮	さつま芋のマヨ和え	卵焼き	鶏ごはん / 味噌汁	★ストロベリーケーキ 19(水) バジルチキン <table><tr><td>ごぼうサラダ</td><td>さつま芋のレモン煮</td></tr><tr><td>プチケーキ</td><td>わかめごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:307kcal タンパク:18.2g 食塩相:1.8g		ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮	プチケーキ	わかめごはん / 味噌汁	★あまおう苺ムース 20(木) 豚肉のスタミナ炒め <table><tr><td>厚揚げの煮物</td><td>いんげんの胡麻和え</td></tr><tr><td>プチケーキ</td><td>ごはん / コンソメスープ</td></tr></table> エネルギー:360kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.3g		厚揚げの煮物	いんげんの胡麻和え	プチケーキ	ごはん / コンソメスープ	★レアチーズケーキ 21(金) サバの漬け焼き <table><tr><td>ひじきの煮物</td><td>さつま芋のマヨ和え</td></tr><tr><td>肉焼売</td><td>ごはん / すまし汁</td></tr></table> エネルギー:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え	肉焼売	ごはん / すまし汁	★ストロベリーケーキ 22(土) 牛肉コロツケ <table><tr><td>根菜の肉炒め</td><td>ひじきのサラダ</td></tr><tr><td>さつま芋の甘露煮</td><td>ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:377kcal タンパク:11.5g 食塩相:2.1g		根菜の肉炒め	ひじきのサラダ	さつま芋の甘露煮	ごはん / 味噌汁
根菜の肉炒め	オクラの和え物																																			
白花豆	ごはん / 中華スープ																																			
薩摩揚げ炒り煮	さつま芋のマヨ和え																																			
卵焼き	鶏ごはん / 味噌汁																																			
ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮																																			
プチケーキ	わかめごはん / 味噌汁																																			
厚揚げの煮物	いんげんの胡麻和え																																			
プチケーキ	ごはん / コンソメスープ																																			
ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え																																			
肉焼売	ごはん / すまし汁																																			
根菜の肉炒め	ひじきのサラダ																																			
さつま芋の甘露煮	ごはん / 味噌汁																																			
日付	小倉あんパイ 24(月) 照り焼き風豆腐ハンバーグ <table><tr><td>きんぴらごぼう</td><td>マカロニサラダ</td></tr><tr><td>金時豆</td><td>ごはん / すまし汁</td></tr></table> エネルギー:312kcal タンパク:12.0g 食塩相:2.5g		きんぴらごぼう	マカロニサラダ	金時豆	ごはん / すまし汁	黒糖饅頭 25(火) 豚肉の味噌炒め <table><tr><td>切干大根の煮物</td><td>オクラの和え物</td></tr><tr><td>大学芋</td><td>ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:367kcal タンパク:23.4g 食塩相:2.2g		切干大根の煮物	オクラの和え物	大学芋	ごはん / 味噌汁	あんずケーキ 26(水) 肉団子の照り煮 <table><tr><td>きんぴらごぼう</td><td>ほうれん草のごま和え</td></tr><tr><td>金時豆</td><td>ごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:324kcal タンパク:12.8g 食塩相:2.8g		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	レモンケーキ 27(木) 鰹のホワイトソース仕立て <table><tr><td>肉団子煮</td><td>ひじきのサラダ</td></tr><tr><td>茄子のトマト煮</td><td>筍ごはん / コンソメスープ</td></tr></table> エネルギー:307kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.8g		肉団子煮	ひじきのサラダ	茄子のトマト煮	筍ごはん / コンソメスープ	シベリア 28(金) すき焼き風 <table><tr><td>ごぼうサラダ</td><td>小松菜の和え物</td></tr><tr><td>うぐいす豆</td><td>ごはん / 中華スープ</td></tr></table> エネルギー:352kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.6g		ごぼうサラダ	小松菜の和え物	うぐいす豆	ごはん / 中華スープ	チョコワッフル 29(土) めばるの和風あん <table><tr><td>なすの味噌炒め</td><td>肉団子煮</td></tr><tr><td>大学芋</td><td>わかめごはん / 味噌汁</td></tr></table> エネルギー:294kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.6g		なすの味噌炒め	肉団子煮	大学芋	わかめごはん / 味噌汁
きんぴらごぼう	マカロニサラダ																																			
金時豆	ごはん / すまし汁																																			
切干大根の煮物	オクラの和え物																																			
大学芋	ごはん / 味噌汁																																			
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																																			
肉団子煮	ひじきのサラダ																																			
茄子のトマト煮	筍ごはん / コンソメスープ																																			
ごぼうサラダ	小松菜の和え物																																			
うぐいす豆	ごはん / 中華スープ																																			
なすの味噌炒め	肉団子煮																																			
大学芋	わかめごはん / 味噌汁																																			
	バウムクーヘン		カスタードワッフル		どらやき		バターケーキ		黒糖ケーキ		ムースシュー																									
ごはん【エネルギー:215kcal、タンパク質3.7g、塩分0g】 味噌汁【エネルギー:22kcal、タンパク質1g、塩分0.5g】 すまし汁【エネルギー:9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g】 コンソメスープ【エネルギー:16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g】 中華スープ【エネルギー:12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g】 おやつ【平均エネルギー:100kcal】 ※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																																				

松ノ木ふれあい ほのぼのフォト



松ノ木ふれあいの家での活動の中で【ほのぼの】とした瞬間を切り取り、お知らせしていきます！



10月17日は、秋のお茶会を開催いたしました。
大勢の利用者にご参加頂き。
茶道の魅力を解説しながら
お茶を立てました。その後は、
一口和菓子もお出しして
楽しい時間を過ごされました。
【お茶会】は今後も行います。
ぜひご参加ください！