

# 令和6年 4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                                                                                    | 4       | 5       | 6            |
| 午前  | 松ノ木ふれあい健康体操  |              |                                                                                      |         |         |              |
| 午後① | 銭形平次ゲーム      | 面白玉入れ        | 松ノ木ボウル                                                                               | ゲートボール  | だるま落とし  | ピッチャー&キャッチャー |
| 午後② | 麻雀/レク活動      | レク活動         | 麻雀/レク活動                                                                              | レク活動    | 麻雀/レク活動 | レク活動         |
|     | 8            | 9            | 10                                                                                   | 11      | 12      | 13           |
| 午前  | 松ノ木ふれあい健康体操  |              |                                                                                      |         |         |              |
| 午後① | 椅子カーリング      | 物送りゲーム       | 銭形平次ゲーム                                                                              | 出た目でポン! | スリッパ飛ばし | 面白ピン倒し       |
| 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         |
|     | 15           | 16           | 17                                                                                   | 18      | 19      | 20           |
| 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 | ゲートボール       | バランスボード                                                                              | 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         |
|     | 22           | 23           | 24                                                                                   | 25      | 26      | 27           |
| 午前  | 松ノ木ふれあい健康体操  |              |                                                                                      |         |         |              |
| 午後① | だるま落とし       | 松ノ木ボウル       | ピッチャー&キャッチャー                                                                         | 面白玉入れ   | カーリング   |              |
| 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         |
|     | 29           | 30           |  |         |         |              |
| 午前  | 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!      | 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      |                                                                                      |         |         |              |

※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。

4月の理美容のご案内です

17日(水) 18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4月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

| 1日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2日 (火)                                                                                                         | 3日 (水)                                                                                               | 4日 (木)                                                                                                        | 5日 (金)                                                                                                             | 6日 (土)                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| マスの照り焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>茄子の味噌だれ<br>ほうれん草の和え物<br>赤飯 すまし汁<br>どら焼き<br>I初値 - :217kcal<br>タバク :15.6g 食塩相:1.9g                                                                                                                                                                                                                                                            | 豆腐ハンバーグの<br>きのこあん<br>金平ごぼう<br>うずら豆煮<br>ごはん 味噌汁<br>★レアチーズケーキ<br>I初値 - :219kcal<br>タバク :10.5g 食塩相:2.0g           | スタミナ焼肉<br>3色ナムル<br>大根煮<br>カリフラワーソテー<br>ごはん 中華スープ<br>パウムクーヘン<br>I初値 - :246kcal<br>タバク :15.5g 食塩相:1.5g | つくね蓮根の煮物<br>ひじき煮<br>えびシュウマイ<br>なめ茸和え<br>ごはん 味噌汁<br>ミルクケーキ<br>I初値 - :257kcal<br>タバク :12.9g 食塩相:2.0g            | 豆腐の肉味噌だれ<br>ポテトサラダ<br>もやしカレー炒め<br>ごはん すまし汁<br>季節の和菓子<br>I初値 - :248kcal<br>タバク :11.8g 食塩相:1.9g                      | 豚肉のオイスターソース<br>春雨サラダ<br>ほうれん草の和え物<br>わかめごはん 味噌汁<br>バターケーキ<br>I初値 - :227kcal<br>タバク :15.8g 食塩相:1.9g |
| 8日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9日 (火)                                                                                                         | 10日 (水)                                                                                              | 11日 (木)                                                                                                       | 12日 (金)                                                                                                            | 13日 (土)                                                                                            |
| 赤魚の煮付け<br>茄子と小松菜のソテー<br>バターコーン<br>タラモサラダ<br>ごはん すまし汁<br>★あまおう苺ムース<br>I初値 - :224kcal<br>タバク :15.2g 食塩相:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                         | 白身魚の紅葉焼き<br>いんげんソテー<br>さつま揚げおろし煮<br>キャベツのゆかり和え<br>鶏ご飯 すまし汁<br>たい焼き<br>I初値 - :219kcal<br>タバク :15.3g 食塩相:1.8g    | 豚肉とポテトの煮物<br>ミニ天津<br>菜の花辛子和え<br>ごはん 味噌汁<br>もみじ饅頭<br>I初値 - :222kcal<br>タバク :17.1g 食塩相:1.2g            | クリームコロッケ<br>とホタテ風味フライ<br>人参たらこ炒め<br>コールスロー<br>ごはん 味噌汁<br>ドーナツ<br>I初値 - :262kcal<br>タバク :9.1g 食塩相:1.9g         | イタリアンハンバーグ<br>ペペロンチーノ<br>レンコンと人参のたらこ炒め<br>キャベツの洋風煮<br>ごはん コンソメスープ<br>カステラ<br>I初値 - :253kcal<br>タバク :13.5g 食塩相:2.0g | 豚の生姜焼き<br>がんも煮<br>いんげんの胡麻和え<br>ごはん 味噌汁<br>★ストロベリーケーキ<br>I初値 - :244kcal<br>タバク :15.5g 食塩相:1.7g      |
| 15日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16日 (火)                                                                                                        | 17日 (水)                                                                                              | 18日 (木)                                                                                                       | 19日 (金)                                                                                                            | 20日 (土)                                                                                            |
| 豆腐ハンバーグの<br>きのこあん<br>金平ごぼう<br>うずら豆煮<br>ごはん 味噌汁<br>黒糖饅頭<br>I初値 - :219kcal<br>タバク :10.5g 食塩相:2.0g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛カルビ焼肉<br>金平ごぼう<br>大根あんかけ<br>ごはん 中華スープ<br>あんずケーキ<br>I初値 - :264kcal<br>タバク :9.0g 食塩相:1.7g                       | マスの塩焼き<br>ちくわ天<br>豆腐田楽<br>うぐいす豆<br>赤飯 味噌汁<br>チョコパウンドケーキ<br>I初値 - :217kcal<br>タバク :15.3g 食塩相:1.4g     | 鶏肉のトマト煮込み<br>じゃがバター<br>菜の花胡麻和え<br>スパゲッティ<br>ごはん コンソメスープ<br>★レアチーズケーキ<br>I初値 - :262kcal<br>タバク :13.0g 食塩相:1.3g | つくね蓮根の煮物<br>ひじき煮<br>えびシュウマイ<br>なめ茸和え<br>筍ご飯 すまし汁<br>ココアワッフル<br>I初値 - :257kcal<br>タバク :12.9g 食塩相:2.0g               | アジフライと<br>野菜コロッケ<br>マカロニサラダ<br>菜の花辛子和え<br>ごはん 味噌汁<br>黒糖ケーキ<br>I初値 - :241kcal<br>タバク :8.2g 食塩相:1.8g |
| 22日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 23日 (火)                                                                                                        | 24日 (水)                                                                                              | 25日 (木)                                                                                                       | 26日 (金)                                                                                                            | 27日 (土)                                                                                            |
| 豚肉のオイスターソース<br>春雨サラダ<br>ほうれん草の和え物<br>ごはん 中華スープ<br>レモンケーキ<br>I初値 - :227kcal<br>タバク :15.8g 食塩相:1.9g                                                                                                                                                                                                                                                                  | 豆腐の肉味噌だれ<br>ポテトサラダ<br>もやしカレー炒め<br>わかめごはん すまし汁<br>栗六方<br>I初値 - :248kcal<br>タバク :11.8g 食塩相:1.9g                  | 味噌カツ<br>ほうれん草お浸し<br>切干大根煮<br>金平ごぼう<br>ごはん すまし汁<br>★ストロベリーケーキ<br>I初値 - :244kcal<br>タバク :9.8g 食塩相:2.0g | 赤魚の煮付け<br>茄子と小松菜のソテー<br>バターコーン<br>タラモサラダ<br>ひじきご飯 味噌汁<br>小倉あんパイ<br>I初値 - :224kcal<br>タバク :15.2g 食塩相:1.3g      | 豚の生姜焼き<br>がんも煮<br>いんげんの胡麻和え<br>ごはん 味噌汁<br>★あまおう苺ムース<br>I初値 - :244kcal<br>タバク :15.5g 食塩相:1.7g                       | 肉豆腐<br>ほうれん草ベーコンソテー<br>白菜のゆかり和え<br>五目釜飯 すまし汁<br>栗まんじゅう<br>I初値 - :251kcal<br>タバク :10.6g 食塩相:1.6g    |
| 29日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30日 (火)                                                                                                        |                  |                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                    |
| チャブチェ<br>ほうれん草と<br>もやしのお浸し<br>茄子の味噌だれ<br>ごはん 中華スープ<br>塩ようかん<br>I初値 - :219kcal<br>タバク :10.2g 食塩相:1.9g                                                                                                                                                                                                                                                               | イタリアンハンバーグ<br>ペペロンチーノ<br>レンコンと人参のたらこ炒め<br>キャベツの洋風煮<br>ごはん 味噌汁<br>きんつば<br>I初値 - :253kcal<br>タバク :13.5g 食塩相:2.0g |                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                    |
| <p>ごはん I初値 - :215kcal タンパク質3.7g 塩分0g<br/>味噌汁 I初値 - :22kcal タンパク質1g 塩分0.5g<br/>すまし汁 I初値 - :9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g<br/>コンソメスープ I初値 - :16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g<br/>中華スープ I初値 - :12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g<br/>おやつは平均I初値 - :100kcalとなります。</p> <p>*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。<br/>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。</p> <p>高齢者在宅サービスセンター<br/>松ノ木ふれあいの家<br/>☎03-3318-2660</p> |                                                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                    |