

2025年

7 月 予定表



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム				
午後		ビリビリ ヤード	棒倒し	ボッチャ ゲーム	コロコロ ビンゴ	ペタンク ゲーム
	7	8	9	10	11	12
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後	セタゲーム	釣りゲーム	絵手紙 〇〇ゲーム	テリー中島さん コンサート	射的ゲーム	ひしゃくで ゲツ
	14	15	16	17	18	19
午前	ご長寿応援プログラム		聖心学園 交流会	ご長寿応援プログラム		
午後	二胡 コンサート	押し込め ボール	はるかかなた ゲーム	ナイス バウンド	輪投げ	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	21	22	23	24	25	26
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後	スティック カーリング	金魚すくい	スヌーピーおじさん と歌おう 	パック キッカー	※書道クラブ 〇〇ゲーム	玉入れ
	28	29	30			
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	かえる フリスビー	的ぬき ゲーム	池ポチャ			
【ご長寿応援プログラムとは・・・】						
「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果が期待できるプログラムです。						

【ふれあい美容室】

7月29日(火)



※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様にお願い】

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800

2025年 7 月 和田ふれあいの家献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
	ヤンニョムチキン	サーモンフライ	あじの梅煮	鱈の唐揚げトマトソース	チキンのハーブ焼き
	ぜんまいの煮物	さつま揚げの炒り煮	卵の花の和風サラダ	洋風卵あんかけ	なすのトマト煮
	ポテトサラダ	さつま芋のマヨ和え	ほうれん草のごま和え	春雨ソテー	マカロニサラダ
	ブチケーキ	卵焼き	金時豆	ポテトサラダ	大学芋
	ごはん 中華スープ	ごはん 味噌汁	ごはん すまし汁	ごはん コンソメスープ	ごはん 味噌汁
	アイスクリーム	パウンドケーキ	練り切り	粒あんどらやき	ミルククーラードーナツ
	I値 [※] - :290kcal ﾀﾊﾞｸ:19.1g 食塩相:1.7g	I値 [※] - :321kcal ﾀﾊﾞｸ:20.2g 食塩相:2.5g	I値 [※] - :287kcal ﾀﾊﾞｸ:18.0g 食塩相:2.7g	I値 [※] - :286kcal ﾀﾊﾞｸ:14.5g 食塩相:1.9g	I値 [※] - :310kcal ﾀﾊﾞｸ:18.5g 食塩相:2.0g
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
鶏肉のくわ焼き	さばのにんにく醤油焼き	豚肉とみそ炒め	鱈のホワイトソース仕立て	あじの照り焼き	照り焼き風豆腐ハンバーグ
がんもの含め煮	ひじきの煮物	切干大根の煮物	肉団子煮	じゃが芋ときのこのソテー	きんぴらごぼう
小松菜と竹輪の和え物	肉団子の甘酢あん	オクラの和え物	ひじきのサラダ	マカロニのトマト煮	マカロニサラダ
ポテトサラダ	りんごのコンポート	大学芋	なすのトマト煮	卵焼き	金時豆
ごはん 中華スープ	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	五目釜飯 味噌汁	五目釜飯 すまし汁
七夕杏仁豆腐	七夕おやき	人形焼き	水ようかん	白こしあん饅頭	梅まんじゅう
I値 [※] - :306kcal ﾀﾊﾞｸ:25.1g 食塩相:2.4g	I値 [※] - :290kcal ﾀﾊﾞｸ:17.8g 食塩相:2.1g	I値 [※] - :367kcal ﾀﾊﾞｸ:12.0g 食塩相:2.2g	I値 [※] - :305kcal ﾀﾊﾞｸ:18.5g 食塩相:2.8g	I値 [※] - :280kcal ﾀﾊﾞｸ:18.5g 食塩相:2.6g	I値 [※] - :312kcal ﾀﾊﾞｸ:12.0g 食塩相:2.5g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
親子煮	ハンバーグデミグラスソース仕立て	さわらの蒲焼風	さばの味噌煮	レモン香るチキンソテー	鮭の味噌漬け焼き
ポテトサラダ	マカロニサラダ	なすそぼろ	ぜんまいの煮物	なすのトマト和え	切干大根の煮物
ほうれん草のピーナツ和え	ピーマンのガーリックソテー	じゃが芋のカレー炒め	ジャーマンポテト	キャベツとベーコンのソテー	さつま芋のマヨ和え
うぐいす豆	りんごのコンポート	れんこんと油揚げの和え物	ほうれん草のごま和え	かぼちゃのサラダ	卵焼き
ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ	ごはん 味噌汁	わかめご飯 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
抹茶カステラ	マロンあんパイ	アラカルトおやつ	クレープ	あんぱん	ココアワッフル
I値 [※] - :302kcal ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:2.8g	I値 [※] - :310kcal ﾀﾊﾞｸ:11.8g 食塩相:2.5g	I値 [※] - :283kcal ﾀﾊﾞｸ:17.6g 食塩相:2.3g	I値 [※] - :338kcal ﾀﾊﾞｸ:17.6g 食塩相:2.8g	I値 [※] - :295kcal ﾀﾊﾞｸ:18.4g 食塩相:2.3g	I値 [※] - :290kcal ﾀﾊﾞｸ:17.8g 食塩相:2.1g
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
さわらの幽庵焼き	ホキの和風ソース	チキンのクリームソース	鶏肉の甘酢あんかけ	豚肉となすのみそ炒め	カニの中華炒め
ひじきのサラダ	ひじきの煮物	かぼちゃのサラダ	厚揚げの含め煮	切干大根の煮物	厚揚げの煮物
南瓜の甘煮	さつま芋のマヨ和え	マカロニのトマト煮	ほうれん草のナムル	菜の花のおかか和え	キャベツと竹輪のおかか和え
ほうれん草のピーナツ和え	卵焼き	ほうれん草と桜えびのお浸し	金時豆	りんごのコンポート	なすのトマト煮
赤飯 すまし汁	赤飯 味噌汁	ごはん コンソメスープ	ごはん 中華スープ	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
すいかのゼリー	メープルクリームワッフル	すいかロールケーキ	クリームパン	アイス風デザート	薄皮まんじゅう
I値 [※] - :306kcal ﾀﾊﾞｸ:16.1g 食塩相:1.7g	I値 [※] - :301kcal ﾀﾊﾞｸ:17.3g 食塩相:2.2g	I値 [※] - :280kcal ﾀﾊﾞｸ:19.5g 食塩相:2.1g	I値 [※] - :295kcal ﾀﾊﾞｸ:21.0g 食塩相:2.2g	I値 [※] - :350kcal ﾀﾊﾞｸ:12.2g 食塩相:2.5g	I値 [※] - :282kcal ﾀﾊﾞｸ:12.7g 食塩相:2.6g
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
鶏のから揚げ	厚揚げのにんにく醤油炒め	かれの煮付け	白身魚のフライ		
切干大根の煮物	きんぴらごぼう	卵の花の和風サラダ	厚揚げのそぼろ煮		
オクラのおかか和え	大学芋	洋風お浸し	ほうれん草のベーコンソテー		
ポテトサラダ	肉焼売	オクラのごま和え	卵焼き		
ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ゆかりご飯 味噌汁	ごはん 味噌汁		
今川焼	葛まんじゅう	フルーツシャーベット	土用餅風生和菓子		
I値 [※] - :358kcal ﾀﾊﾞｸ:23.7g 食塩相:2.5g	I値 [※] - :363kcal ﾀﾊﾞｸ:18.2g 食塩相:2.8g	I値 [※] - :280kcal ﾀﾊﾞｸ:17.2g 食塩相:2.5g	I値 [※] - :316kcal ﾀﾊﾞｸ:16.0g 食塩相:2.3g		

ご飯・汁物のカロリー・塩分表

	エネルギー	たんぱく質	塩分
ご飯	215kcal	3.7g	-
味噌汁	22kcal	1g	0.5g
すまし汁	9kcal	0.3g	0.7g
コンソメスープ	16kcal	0.4g	0.8g
中華スープ	12kcal	0.4g	1.2g

*献立表示にはご飯、汁物のエネルギー、たんぱく質、塩分は含まれておりませんので上記の表を参考にして下さい。

*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。