

2019年

9 月 予定表

※はボランティアの方が来てくださいます

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム				お楽しみ プログラム	ご長寿応援 プログラム
午後	テーブル サッカー	おばけ退治 ゲーム(的あて)	ふれあい美容 デザートゲット	時代劇 サッカー	高井戸 マジッククラブ	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	9	10	11	12	13	14
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム			聖心学園幼稚園 交流会	聖心学園幼稚園 交流会	おもしろ玉入れ
午後	びっくり ボーリング	吹っ飛ばせ！ パタパタスウィング	夫婦綱	シャッフル ゴルフ	※書道クラブ 〇〇ゲーム	※歌の会 Z' VINCI
	16	17	18	19	20	21
午前	トンネルに GO!	サッカー ゲーム	フラダンス体操 リリア&JEND	ピンポン カップイン	お楽しみ プログラム	引地さん 歌謡ショー
午後	＜敬老週間 日頃の感謝を込めての特別プログラム＞					
	フラダンスショー	びっくりお楽しみ会	桜吹雪と笑美の会	蓄音機コンサート	岩崎さんピアノコンサート	朗読 川上さん
	23	24	25	26	27	28
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム			歌の会 コールクレイン	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム	
午後	それいけ！ ティッシュアウト	※押し花(高倉さん) 〇〇ゲーム	吹っ飛ばせ！ パタパタスウィング	ふれあい美容室 ふれあいコーラス	避難訓練 お楽しみプログラム	ドキドキ キャップゲーム
	30					
午前	ご長寿応援 プログラム					
午後	的ぬきゲーム					

【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・改善に効果のあるプログラムです。

<看護師からのお得情報>

猛暑の夏もようやく終わりを告げようとしていますが、残暑はまだまだ続きます。体調を崩さないようにご注意ください。熱中症に注意して過ごした皆様も、そろそろ夏の疲れが出始める頃かと思います。

そこで、今月は「夏バテを回復しよう！」と題してお便りします。

今月の一押しはこちら！→<夏バテ回復にきくスーパー食材>

1、ビタミンB1を多く含む食品

ビタミンB1が不足すると疲労感や脱力感が生じたり、胃腸の消化や吸収能力が低下し、意欲が落ちるなどの症状が現れますが、B1を摂取することにより、脂肪や糖質エネルギーに変わり、夏バテを回復させてくれます。

※No.1は豚肉！ビタミンB1は牛肉の約10倍含まれています。タンパク質を多く含んでいるので、身体に活力を与えます。

2、ミネラルに富む緑黄野菜とトマト

夏の緑黄野菜にはカロチン・ビタミンB1・B2・C・鉄・カルシウム・カリウムなどのミネラルが多く含まれていますので、上手に補給しましょう！（ただし、カリウム制限のある方は控えましょう）

3、疲れた胃腸を元気にする 温かい牛乳・緑茶・スープ・味噌汁など

身体が疲れると免疫力が低下します。

☆手洗い・うがい・あいうべ体操もお忘れなく！



<8月7日、8日に納涼祭を行いました！>

午前は 「落とさず巻いて 屋台食べ物編」というゲームを行いました！



午後はたくさんのボランティアの皆様が来てくださり、ボランティアの皆様のショーをご覧になった後、全員で盆踊り大会を行いました。



<日本舞踊の喜泉会の皆様>

<7日の盆踊りのご様子>



HANA ALOHAとフラダンスオリオリの皆様ダンスを見ることができました！



<8日の盆踊りのご様子> <夕方7時からでの「オカリナ・卯の花の会皆様」>

【9月のふれあい美容室】

・4日(水) ・ 26日(木)

※事前申込制

※顔剃りコース(うぶ毛のお手入れ)のみも対応可能です



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
 URL：<http://www.3friends.or.jp>

2019年 9月

和田デイサービス予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
銀カレイの照り焼 大根とあさりの含め煮 かぶの柚子和え フルーツ 赤飯 味噌汁 プリン I補給 -:567kcal タバコ:18.5g 食塩相:3.4g	鮭のきのこクリームソース 小松菜のソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ぐずまんじゅう I補給 -:634kcal タバコ:27.4g 食塩相:3.0g	中華丼 しゅうまい ナムル ワンタンスープ フルーツ レアーストロベリーケーキ I補給 -:639kcal タバコ:23.9g 食塩相:3.3g	さんまの塩焼 南瓜の甘煮 カニとキャベツの酢の物 漬物 ごはん 味噌汁 グレープゼリー I補給 -:619kcal タバコ:21.2g 食塩相:3.4g	チキンカツ 野菜の煮物 わかめの生姜和え 浅漬 ごはん 味噌汁 デコレーションケーキ I補給 -:591kcal タバコ:23.6g 食塩相:3.3g	蒸し魚のネギソース 高野豆腐の含め煮 大学芋 漬物 ごはん 味噌汁 あんみつ I補給 -:535kcal タバコ:21.1g 食塩相:3.1g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 なめたけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 レアチョコケーキ I補給 -:594kcal タバコ:23.6g 食塩相:2.7g	牛肉のみぞれ煮 ブロッコリーとえびの炒め物 トマトサラダ 梅和え ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 -:571kcal タバコ:21.1g 食塩相:3.4g	赤魚の梅干し煮 冬瓜のそぼろあんかけ 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:512kcal タバコ:22.9g 食塩相:2.9g	チキンカレー キャベツソテー 大根とホタテ風味のサラダ きのこスープ フルーツ ピーチショートケーキ I補給 -:604kcal タバコ:19.0g 食塩相:3.2g	豚肉の冷しゃぶ なすの田楽 ツナサラダ 漬物 わかめ御飯 清まし汁 杏仁豆腐 I補給 -:625kcal タバコ:20.4g 食塩相:2.9g	シーフードピラフ ブロッコリーの卵あんかけ きのこサラダ コンソメスープ フルーツ マドレーヌ I補給 -:559kcal タバコ:18.7g 食塩相:3.4g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
鯖の味噌煮 豚肉の炒め物 長いもの磯和え フルーツ ごはん けんちん汁 上用まんじゅう I補給 -:570kcal タバコ:23.6g 食塩相:3.0g	鶏肉の照り焼 えび団子の煮物 なます フルーツきんとん 赤飯 清まし汁 レアチーズケーキ I補給 -:576kcal タバコ:22.0g 食塩相:2.8g	天ぷら 大豆とひじきの煮物 白菜の昆布和え フルーツ ごはん 味噌汁 マスカットゼリー I補給 -:594kcal タバコ:18.9g 食塩相:3.3g	かに玉 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん わかめスープ 抹茶ババロア I補給 -:609kcal タバコ:19.1g 食塩相:2.7g	さわらの幽庵焼 三色いなりの煮物 シュリンプサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:592kcal タバコ:27.7g 食塩相:3.0g	鶏肉のフリッター 蒸しなす ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 サワーチェリーケーキ I補給 -:577kcal タバコ:22.3g 食塩相:2.6g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
豚肉のおろしポン酢 スパゲティソテー オクラの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 さつま芋あんのあん玉 I補給 -:600kcal タバコ:22.9g 食塩相:3.4g	フライ盛合わせ はんぺんの卵とじ ささみとみつばの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 どら焼き I補給 -:649kcal タバコ:22.8g 食塩相:3.5g	鯖の塩焼 切干大根の煮物 おかか和え フルーツ ごはん 豚汁 いちごババロア I補給 -:613kcal タバコ:24.9g 食塩相:3.4g	天ぷら 厚焼玉子 ピーナツ和え 浅漬 ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:634kcal タバコ:22.1g 食塩相:3.3g	鮭の西京焼 炒り鶏 くるみとえ フルーツ ちらし寿司 清まし汁 バウムクーヘン I補給 -:610kcal タバコ:28.2g 食塩相:3.4g	豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 アスパラのごまよごし フルーツ ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I補給 -:637kcal タバコ:24.5g 食塩相:2.9g
30日 (月)					
麻婆豆腐 きくらげの卵の中華炒め かぶの酢の物 フルーツ ごはん ワンタンスープ シュークリーム I補給 -:635kcal タバコ:25.6g 食塩相:2.9g					

・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のでご了承ください。

16日の敬老の日のおやつは上用まんじゅうをご準備しやさやかながらお祝いをしたいと思います。いつまでもお元気であるためには、たんぱく質を摂るとよいと言われています。たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品に豊富に含まれています。毎食召し上がるように心がけてください。これからもお元気に和田ふれあいの家にいらっしゃってください。

2019年9月 サービス付高齢者住宅、デイ持ち帰り弁当予定献立表（夕食）

管理人室
電話 03 (3312)8723



食材の都合上、献立を変更
させていただくことがあり
ますのでご了承ください。

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
ごはん 味噌汁 牛肉ときのこの塩炒め 白菜とホタテ風味の旨煮 もやしとほうれん草のナムル I補給 -485kca タバコ:21.3g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 ポークピカタ 京風焼売の煮物 ブロッコリーとえびの炒め物 I補給 -566kca タバコ:26.2g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 焼あじの南蛮漬 絹さやと春雨の炒め ほうれん草のおかか和え I補給 -480kca タバコ:22.6g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 車麩の煮物 オクラしらす和え I補給 -481kca タバコ:22.1g 食塩相:2.4g	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け ビーフン炒め 焼なす I補給 -423kca タバコ:21.6g 食塩相:3.4g	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン いんげんの炒めもの セロリマリネ I補給 -438kca タバコ:18.1g 食塩相:2.1g
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風煮 さつまいもオレンジ煮 ほうれん草のからし和え I補給 -484kca タバコ:19.9g 食塩相:2.4g	ごはん 味噌汁 さんまの生姜焼き じゃがいもの小エビの炒め物 切干大根の煮物 I補給 -537kca タバコ:20.7g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 油淋鶏 (1-リッチ) 厚揚げとチンゲンサイの煮浸し 胡瓜とみょうがの浅漬 I補給 -486kca タバコ:21.5g 食塩相:2.9g	ごはん 清まし汁 あじの塩焼 野菜の甘酢炒め 酢味噌和え I補給 -422kca タバコ:18.5g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん醤油漬焼 五目しんじょの煮物 白菜のポン酢和え I補給 -402kca タバコ:18.3g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ いんげんとベーコンの炒め物 小松菜のお浸し I補給 -531kca タバコ:20.3g 食塩相:3.0g
9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
ごはん 味噌汁 牛焼肉 がんもと小松菜の煮物 酢の物 I補給 -497kca タバコ:20.3g 食塩相:2.8g	ごはん 清まし汁 メバルの塩麹焼 金平ごぼう ブロッコリーのドレッシング和え I補給 -441kca タバコ:20.8g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ エビのチリソース チンゲン菜のしらす炒め 春雨サラダ I補給 -500kca タバコ:26.5g 食塩相:3.2g	ごはん けんちん汁 たらこの粕漬け焼 れんこんの金平 ブロッコリーのおかか和え I補給 -429kca タバコ:21.6g 食塩相:3.0g	ごはん 春雨ｽｰﾌﾟ 回鍋肉 しゅうまい チンゲン菜のナムル I補給 -531kca タバコ:18.8g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ さつまあげの煮物 ツナとオクラの和え物 I補給 -440kca タバコ:19.3g 食塩相:3.4g
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
ごはん 味噌汁 魚の甘酢野菜あんかけ 大根の煮物 大学芋 I補給 -491kca タバコ:19.7g 食塩相:2.6g	ごはん 清まし汁 鶏肉のマヨネーズ焼 じゃが芋の干切り炒め かまぼこの山葵和え I補給 -498kca タバコ:20.8g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉野菜炒め はんぺんの煮物 かぶの甘酢和え I補給 -479kca タバコ:19.2g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 さわらのもろみ焼 南瓜の煮物 大根と人参の生姜醤油炒め I補給 -411kca タバコ:18.1g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ ズッキーニの炒め物 ポテトサラダ I補給 -520kca タバコ:17.7g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 ぶりの照り焼 揚げなす カリフラワーとツナのサラダ I補給 -532kca タバコ:20.7g 食塩相:2.9g
9月30日(月)					
ごはん 豚汁 めばるの煮付け ちくわと糸昆布の煮物 梅肉和え I補給 -434kca タバコ:21.0g 脂質 :7.8g 食塩相:2.6g					