

2020年

1 月 予定表

※印は、ボランティア講師がいらっやいます

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			あけましておめでとうございます。 今年もどうぞ宜しくお願い致します。			ご長寿応援 プログラム ピンポン カップイン
午後						
	6	7	8	9	10	11
午前	ご長寿応援プログラム		的抜きゲーム		ご長寿応援プログラム	ストラックアウトボール
午後	ジャンボ すごろく	今年も良い年に なあれ！	ふれあい美容室 ゆらり雪合戦	新春 栄ちゃんショー	※書道クラブ 〇〇ゲーム	※歌の会 Z' VINCI
	13	14	15	16	17	18
午前	おもしろ玉入れ	ご長寿応援プログラム				羽根つ子 ゲーム
午後	※桜吹雪と 笑美の会	※押し花(高倉講師) 〇〇ゲーム	サッカー ゲーム	競馬 ゲーム	ジャンボ すごろく	※朗読 川上さん
	20	21	22	23	24	25
午前	ご長寿応援 プログラム	トンネルに GO!	フラダンス体操 リリア講師 & JEND	ご長寿 応援プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後	はるかかなた 玉入れ	※ピアノで歌おう 片山さん	※高井戸マジック クラブ	ゆきゆきふれふれ ゲーム	新春ひしゃくで ゲット	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	27	28	29	30	31	
午前	ご長寿応援プログラム		※歌の会 コールクレイン	ストラックアウトボール ふれあい美容室	ご長寿 応援プログラム	
午後	新聞やりなげ	ドトール カップイン	※フラダンス ハナアロハ	※ふれあい コーラス	たまご キャッチャー	

【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。

【お知らせ】お正月にちなんで、各神社をめぐる開運バスドライブを予定しています！

【1月のふれあい美容室】

・8日(水)・30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



おしゃれは心を明るくします

いつもおしゃれを忘れずに！



【お正月クイズ！】

1、おせち料理に入っている黒豆にはどんな効果があるでしょうか？

①魔よけ ②子孫繁栄 ③豊作祈願

2、初詣をするようになったのは何時代からでしょうか？

①平安時代 ②明治時代 ③江戸時代

3、正月遊びの凧揚げはどこの国から伝わったものなのでしょうか？

①韓国 ②オランダ ③中国

*クイズの答えは裏のページの一冊下に掲載しています！

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
URL：http://www.3friends.or.jp

【看護師からのお便り】

寒い毎日が続いています。熱いお風呂で冷えた身体を温める方も多いかと思いますが、冬にお風呂で起きる事故は予想外に多く、特に高齢者の事故が目立ちます。こんなことに注意しましょう。

①浴槽と脱衣場の温度差は、最小限にする。

②お湯の温度は41度以下にする。

③自宅のお風呂は一人きりの密室です。ご家族と一緒にの方は、「これからはいるよ」と声掛けをする。

④入浴前は水分補給をして、かけ湯で身体をならす。

⑤浴槽からでるときはゆっくり立ち上がる

⑥入浴後はできるだけ早く水分を摂取する。(水、お茶、スポーツドリンクなど)

また、身体の水気をしっかりと、ゆっくり休む。

安全な入浴術で心身共にホットな夜をお過ごしください。年末年始は、なにかと飲食の機会が多くなります。暴飲暴食を控え胃をいたわりましょう。

そして、手洗い、うがい、嚥下体操もお忘れなく！！(今回は別紙にてお知らせします)

<12月のご様子>



12月18日
から一週間
ゆず湯をおこな
いました！



12月の押し花クラブでは、クリスマスリースを作成しました！



聖心学園幼稚園交流会



ふたば会マンドリンコンサート



紅葉バスツアー

お正月クイズの答えは、 **1. ①魔よけ 2. ②明治時代 3. ③中国** です！！！！

2020年 1月

和田デイサービス予定献立表



4日 (土)
甘鯛の西京焼き おせち料理 煮しめ なます 赤飯 清し汁 ねりきり I補給 - :627kcal タバコ :27.2g 食塩相:3.0g

6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
親子煮 野菜の田楽 辛子マヨネーズ和え フルーツきんとん ごはん 清まし汁 プリン I補給 - :645kcal タバコ :24.0g 食塩相:2.8g	銀鮭の塩焼 京風しゅうまいの炊き合わせ 白和え フルーツ 七草粥 味噌汁 キャラメルケーキ I補給 - :641kcal タバコ :26.5g 食塩相:3.3g	八宝菜 小籠包 蒸し鶏中華サラダ フルーツ ごはん 中華スープ 黒糖まんじゅう I補給 - :636kcal タバコ :25.3g 食塩相:3.1g	おでん 豚肉と玉葱の炒め物 ツナとほうれんそうの和え物 フルーツ きのご御飯 ドームケーキ (こしあん) I補給 - :594kcal タバコ :25.6g 食塩相:2.8g	天ぷら 切干大根の炒り煮 梅肉和え 卵豆腐 ごはん 味噌汁 エクレア I補給 - :603kcal タバコ :22.1g 食塩相:3.3g	鶏肉の味噌焼 揚げなす シュリンプサラダ 白菜の浅漬け ごはん けんちん汁 おしるこ I補給 - :624kcal タバコ :26.7g 食塩相:3.4g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
さわらの幽庵焼 茶碗蒸し 車麩の煮物 チンゲンサイの和え物 ごはん 味噌汁 カステラ I補給 - :542kcal タバコ :26.8g 食塩相:3.4g	ボークカレーライス ブロッコリーの卵あんかけ トマトサラダ フルーツ コンソメスープ マスカットゼリー I補給 - :636kcal タバコ :18.0g 食塩相:3.5g	豚丼 れんこんの炒め煮 南瓜サラダ 漬物 味噌汁 マドレーヌ I補給 - :671kcal タバコ :21.8g 食塩相:3.5g	ビーフシチュー アスパラのソテー 人参サラダ フルーツ ごはん ショコラケーキ I補給 - :641kcal タバコ :18.7g 食塩相:3.3g	赤魚の梅干し煮 鶏つくねの煮物 わかめの生姜和え フルーツ 赤飯 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 - :595kcal タバコ :23.3g 食塩相:3.3g	ホキの南蛮漬 絹さやと春雨の炒め キャベツと昆布の和え物 フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁 どら焼き I補給 - :648kcal タバコ :23.9g 食塩相:3.3g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
あんかけチャーハン 青菜の中華炒め 春雨サラダ フルーツ ワンタンスープ ベークドチーズケーキ I補給 - :536kcal タバコ :19.0g 食塩相:3.3g	チキンカツ 白菜とホタテ風味の旨煮 梅マヨネーズ フルーツ ごはん 味噌汁 クリアゼリー I補給 - :613kcal タバコ :23.1g 食塩相:3.4g	ホッケのみりん醤油焼き なすの味噌炒め 里芋の煮物 漬物 ちらし寿司 清まし汁 杏仁豆腐 I補給 - :540kcal タバコ :21.5g 食塩相:3.3g	コロケ 絹さやの卵とじ 海草サラダ 漬物 ごはん 味噌汁 シュークリーム I補給 - :585kcal タバコ :18.0g 食塩相:3.4g	グラタン ポトフ きのこのバター炒め フルーツ クロワッサン 今川焼 I補給 - :616kcal タバコ :19.9g 食塩相:3.2g	豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 かまぼこの山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁 レアチョコケーキ I補給 - :621kcal タバコ :23.9g 食塩相:2.9g
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
フライ盛合わせ 里芋のそぼろあんかけ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ピーチゼリー I補給 - :618kcal タバコ :16.9g 食塩相:3.4g	鯖の味噌煮 茶碗蒸し ひじきの煮物 フルーツ ごはん 清まし汁 バウムクーヘン I補給 - :661kcal タバコ :26.6g 食塩相:3.4g	天ぷら かぶのかに風味あんかけ 赤板の酢味噌和え フルーツ ごはん 清まし汁 レアストロベリーケーキ I補給 - :563kcal タバコ :18.2g 食塩相:3.4g	ぶり大根 ピーナツ和え 白菜のゆず浸し フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ババロア I補給 - :612kcal タバコ :25.1g 食塩相:3.2g	ハンバーグ ズッキーニのソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ピーチショートケーキ I補給 - :640kcal タバコ :23.2g 食塩相:3.3g	



・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。

＜ひとことメモ＞

1月7日は五節供の一つ、人日 (じんじつ) の節供です。「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」は早春一番に芽吹きます。七草がゆを食べて、邪気を払い一年の無病息災と五穀豊穡を祈る風習が受け継がれています。七草から春の息吹を感じながらより良い年となるようにと願いを込め、7日に七草粥を提供いたします。また、11日の鏡開きの日には、おしるこをご用意しております。



2020年1月 サービス付高齢者住宅予定献立表（昼食）

管理人室
電話 03 (3312)8723



1月4日(土)

赤飯
清し汁
甘鯛の西京焼き
おせち料理
煮しめ
なます

I補給 -538kca タバク:25.4g
脂質:9.6g 食塩相:3.0g

1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
ごはん 清まし汁 親子煮 野菜の田楽 辛子マヨネーズ和え フルーツきんとん I補給 -550kca タバク:21.3g 脂質:12.2g 食塩相:2.7g	七草粥 味噌汁 銀鮭の塩焼 京風しゅうまいの炊き合わせ 白和え フルーツ I補給 -550kca タバク:25.3g 脂質:15.1g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ 八宝菜 小籠包 蒸し鶏中華サラダ フルーツ I補給 -534kca タバク:23.1g 脂質:15.8g 食塩相:3.1g	きのご御飯 おでん 豚肉と玉葱の炒め物 ツナとほうれんそうの和え物 フルーツ I補給 -488kca タバク:23.2g 脂質:13.9g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 天ぷら 切干大根の炒り煮 梅肉和え 卵豆腐 I補給 -504kca タバク:19.9g 脂質:10.0g 食塩相:3.2g	ごはん けんちん汁 鶏肉の味噌焼 揚げなす シュリンプサラダ 白菜の浅漬け I補給 -489kca タバク:23.4g 脂質:14.5g 食塩相:3.3g
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
ごはん 味噌汁 さわらの幽庵焼 茶碗蒸し 車麩の煮物 チンゲンサイの和え物 I補給 -459kca タバク:25.1g 脂質:9.0g 食塩相:3.3g	ポークカレーライス コンソメスープ ブロッコリーの卵あんかけ トマトサラダ フルーツ I補給 -569kca タバク:18.0g 脂質:19.3g 食塩相:3.5g	豚丼 味噌汁 れんこんの炒め煮 南瓜サラダ 漬物 I補給 -505kca タバク:19.8g 脂質:14.0g 食塩相:3.3g	ごはん ビーフシチュー アスパラのソテー 人参サラダ フルーツ I補給 -566kca タバク:17.7g 脂質:17.7g 食塩相:3.2g	赤飯 味噌汁 赤魚の梅干し煮 鶏つくねの煮物 わかめの生姜和え フルーツ I補給 -499kca タバク:22.0g 脂質:7.7g 食塩相:3.2g	梅しらすごはん 味噌汁 ホキの南蛮漬 絹さやと春雨の炒め キャベツと昆布の和え物 フルーツ I補給 -506kca タバク:20.6g 脂質:11.8g 食塩相:3.2g
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
あんかけチャーハン ワンタンスープ 青菜の中華炒め 春雨サラダ フルーツ I補給 -480kca タバク:17.4g 脂質:11.6g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 チキンカツ 白菜とホタテ風味の旨煮 梅マヨネーズ フルーツ I補給 -546kca タバク:23.1g 脂質:16.1g 食塩相:3.2g	ちらし寿司 清まし汁 ホッケのみりん醤油焼き なすの味噌炒め 里芋の煮物 漬物 I補給 -436kca タバク:19.3g 脂質:7.4g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 コロケ 絹さやの卵とじ 海草サラダ 漬物 I補給 -521kca タバク:16.3g 脂質:13.6g 食塩相:3.3g	クロワッサン グラタン ポトフ きのこのバター炒め フルーツ I補給 -525kca タバク:17.9g 脂質:20.8g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物 かまぼこの山葵和え フルーツ I補給 -536kca タバク:22.1g 脂質:17.8g 食塩相:2.8g
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
ごはん 味噌汁 フライ盛合わせ 里芋のそぼろあんかけ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ I補給 -550kca タバク:16.8g 脂質:12.8g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 茶碗蒸し ひじきの煮物 フルーツ I補給 -540kca タバク:24.9g 脂質:13.8g 食塩相:3.2g	ごはん 清まし汁 天ぷら かぶのかに風味あんかけ 赤板の酢味噌和え フルーツ I補給 -496kca タバク:16.9g 脂質:7.9g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 ぶり大根 ピーナツ和え 白菜のゆず浸し フルーツ I補給 -511kca タバク:22.1g 脂質:14.7g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ズッキーニのソテー コールスローサラダ フルーツ I補給 -574kca タバク:22.4g 脂質:18.9g 食塩相:3.2g	

2020年1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



1月4日(土)
ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ キャベツときのこの炒め物 長いもの海苔和え I補給 -488kca タバコ:16.7g 脂質 :12.4g 食塩相:3.1g

1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
ごはん けんちん汁 あじの蒲焼風 三色いなの煮物 ほうれん草の磯和え I補給 -504kca タバコ:26.5g 脂質 :16.1g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 スナッペンとうとツの炒め 厚焼玉子 I補給 -491kca タバコ:24.0g 脂質 :14.1g 食塩相:3.1g	ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 高野豆腐の含め煮 おくらのトッパツ和え I補給 -501kca タバコ:24.5g 脂質 :15.3g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 あさりの卵とじ煮 カリフラワーのしそ炒め 若布の酢の物 I補給 -436kca タバコ:18.9g 脂質 :11.2g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ チンジャオロース しゅうまい チンゲン菜の中華サラダ I補給 -496kca タバコ:22.8g 脂質 :12.8g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のお浸し I補給 -473kca タバコ:18.6g 脂質 :8.7g 食塩相:2.9g
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 いんげんの炒め物 かぶのしその実和え I補給 -401kca タバコ:17.6g 脂質 :8.2g 食塩相:2.4g	ごはん 味噌汁 めばるの煮付け 大根と人参の生姜醤油炒め もやしとしめじのごま酢和え I補給 -373kca タバコ:18.5g 脂質 :3.6g 食塩相:2.8g	ごはん 清まし汁 あじのもろみ焼 肉野菜炒め 即席漬 I補給 -421kca タバコ:18.3g 脂質 :12.0g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 ますの塩麹焼 ひじきの煮物 さつまいもとベーコンの炒め I補給 -492kca タバコ:20.4g 脂質 :12.9g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 牛肉のごぼうの炒め物 なすの利休煮 ツナと胡瓜のサラダ I補給 -500kca タバコ:20.2g 脂質 :15.8g 食塩相:2.5g	ごはん 清まし汁 煮込みハンバーグ 小松菜とえびの炒め物 大根のこぼ茶漬 I補給 -522kca タバコ:23.3g 脂質 :16.2g 食塩相:3.1g
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
ごはん 味噌汁 ポークピカタ 厚揚げの煮物 いんげんのくるみ和え I補給 -558kca タバコ:22.9g 脂質 :20.8g 食塩相:2.2g	ごはん 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ にんにくの芽の塩炒め みつばのお浸し I補給 -408kca タバコ:19.3g 脂質 :5.2g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の葱ソースかけ 長芋の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え I補給 -463kca タバコ:20.9g 脂質 :10.6g 食塩相:2.7g	ごはん 清まし汁 牛焼肉 細切り昆布の煮物 ふろふき大根 I補給 -499kca タバコ:18.3g 脂質 :14.4g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 たらの粕漬焼 南瓜のいとし煮 ブロッコリーのおかか和え I補給 -461kca タバコ:22.4g 脂質 :4.5g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼 切干大根の煮物 なすのそぼろ炒め I補給 -539kca タバコ:26.3g 脂質 :16.4g 食塩相:3.1g
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
ごはん 味噌汁 たちうおの塩焼 はんぺんとあさりの含め煮 春菊の和え物 I補給 -457kca タバコ:18.8g 脂質 :15.2g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 鶏肉の照り焼 春雨のたらこ炒め 小松菜の干草和え I補給 -437kca タバコ:20.4g 脂質 :8.8g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 鮭の南部焼 金平ごぼう 三色豆 I補給 -456kca タバコ:23.1g 脂質 :4.8g 食塩相:2.7g	ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 なすの味噌炒め もやしのナムル I補給 -465kca タバコ:25.6g 脂質 :7.3g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 きすのフリッター さつま揚げとかぶの煮物 えのきのレモン風味 I補給 -464kca タバコ:19.1g 脂質 :8.3g 食塩相:2.4g	

