

2025年

9 月 予定表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	朝の会・脳トレ健康体操					
午後	コロコロ ピンポン	棒倒し ゲーム	ポッチャ ゲーム	的ぬき	キック パック	トンネルにGO
	8	9	10	11	12	13
午前	朝の会・脳トレ健康体操					
午後	サッカー ゲーム	ペタンク	絵手紙	ふれあい美容室 ビリビリ ヤード	亀の子 スライダー	
			〇〇ゲーム			
	15	16	17	18	19	20
午前	朝の会・脳トレ健康体操					
午後	くっついちゃ いや〜ん	射的	池ポチャ	カーリング	ナイス バウンド	書道クラブ
						〇〇ゲーム
	22	23	24	25	26	27
午前	朝の会・脳トレ健康体操					
午後	金魚すくい	ボーリング	スヌーピーおじさん と歌おう 	輪投げ	書道クラブ	缶蹴り
					〇〇ゲーム	
	29	30	 			
午前	朝の会 脳トレ健康体操					
午後	〇〇ゲーム	コロコロ ビンゴ				
【脳トレ健康体操とは・・・】						
「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】

9月11日(木)



※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 9 月 和田ふれあいの家献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	
チキンのデミグラスソース ポテトサラダ マカロニのトマト煮 プチケーキ	麻婆豆腐 なすの中華風味噌炒め 春雨のナムル 肉焼売	豚肉と厚揚げのネギ塩炒め きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 金時豆	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 春雨のマヨ和え うぐいす豆	さばの塩焼き ぜんまいの煮物 南瓜の煮物 白花豆	チキンのトマトソース煮込み 南瓜サラダ なすの香味がけ ほうれん草のバターソテー	
ごはん コンソメスープ 夏のアラカルトおやつ I補給 - :283kcal ﾀﾊﾞｸ:19.7g 食塩相:1.6g	ごはん 中華スープ 夏のアラカルトおやつ I補給 - :346kcal ﾀﾊﾞｸ:16.1g 食塩相:2.5g	ごはん 味噌汁 フルーツシャーベット I補給 - :337kcal ﾀﾊﾞｸ:12.6g 食塩相:2.2g	ごはん 味噌汁 カステラ I補給 - :327kcal ﾀﾊﾞｸ:19.2g 食塩相:2.5g	ゆかりご飯 味噌汁 人形焼き I補給 - :308kcal ﾀﾊﾞｸ:16.9g 食塩相:2.0g	ごはん 味噌汁 宇治抹茶ろーるけーき I補給 - :282kcal ﾀﾊﾞｸ:18.4g 食塩相:1.8g	
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	
豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 大学芋	サーモンフライ さつま揚げの炒り煮 さつま芋のマヨ和え 卵焼き	肉団子のケチャップ煮 根菜の肉炒め オクラの和え物 白花豆	さわらの塩焼き 切干大根の煮物 南瓜の甘煮 卵焼き	きのこトマトのハンバーグ ポテトサラダ キャベツベーコンのソテー りんごのコンポート	✿敬老会✿ 行事食 (握り寿司)	
ごはん 味噌汁 ベルギーワッフル I補給 - :329kcal ﾀﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:2.0g	ごはん 味噌汁 ㊦ケーキ㊦ I補給 - :321kcal ﾀﾊﾞｸ:11.6g 食塩相:2.1g	ごはん 中華スープ ㊦ケーキ㊦ I補給 - :331kcal ﾀﾊﾞｸ:13.9g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 ㊦ケーキ㊦ I補給 - :287kcal ﾀﾊﾞｸ:17.3g 食塩相:1.7g	ごはん コンソメスープ ㊦ケーキ㊦ I補給 - :316kcal ﾀﾊﾞｸ:11.5g 食塩相:2.0g		すまし汁 紅白饅頭 I補給 - :387kcal ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:2.7g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)		20日 (土)
照り焼き豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう マカロニサラダ 金時豆	豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 オクラの和え物 大学芋	さばのにんにく醤油焼き ひじきの煮物 肉団子の甘酢あん りんごのコンポート	すき焼き風 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 うぐいす豆	赤魚の生姜煮 卵の花煮 スパゲッティサラダ 肉焼売	鶏肉の西京漬け焼き 蓮根の炒り煮 春雨サラダ オクラのおかか和え	
ごはん 味噌汁 ㊦ケーキ㊦ I補給 - :312kcal ﾀﾊﾞｸ:12.0g 食塩相:2.5g	ごはん 味噌汁 冷たいデザート I補給 - :367kcal ﾀﾊﾞｸ:12.0g 食塩相:2.2g	赤飯 味噌汁 あんドーナツ I補給 - :335kcal ﾀﾊﾞｸ:20.2g 食塩相:2.8g	赤飯 すまし汁 たまごロールケーキ I補給 - :352kcal ﾀﾊﾞｸ:12.1g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 ブッセ I補給 - :302kcal ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:2.7g	わかめご飯 味噌汁 アラカルトおやつ I補給 - :287kcal ﾀﾊﾞｸ:20.2g 食塩相:2.5g	
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	
さわらの蒲焼風 なすそぼろ じゃが芋のカレー炒め れんこんと油揚げの和え物	酢鶏 豆腐の中華風炒め 春雨のナムル キャベツと竹輪の和え物	親子煮 ポテトサラダ ほうれん草のピーナツ和え うぐいす豆	鶏肉の山椒焼き 切干大根の煮物 なすの揚げびたし さつま芋のレモン煮	めばるの照り焼き きんぴらごぼう 春雨サラダ うぐいす豆	ハンバーグデミグラスソース仕立て マカロニサラダ ピーマンのガーリックソテー りんごのコンポート	
五目釜飯 味噌汁 うぐいす薄皮饅頭 I補給 - :283kcal ﾀﾊﾞｸ:17.6g 食塩相:2.3g	五目釜飯 すまし汁 こしあんおはぎ I補給 - :291kcal ﾀﾊﾞｸ:17.5g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 あずきワッフル I補給 - :302kcal ﾀﾊﾞｸ:20.8g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 - :312kcal ﾀﾊﾞｸ:23.0g 食塩相:2.1g	ごはん 味噌汁 ドームケーキ I補給 - :310kcal ﾀﾊﾞｸ:19.2g 食塩相:1.8g	ごはん コンソメスープ 蒸しケーキ I補給 - :310kcal ﾀﾊﾞｸ:11.8g 食塩相:2.5g	
29日 (月)	30日 (火)					
鶏肉の油淋ソース なすの中華風味噌炒め ほうれん草のナムル 卵焼き	タンドリーチキン ごぼうサラダ ジャーマンポテト うぐいす豆					
ごはん 中華スープ ムースシュー I補給 - :346kcal ﾀﾊﾞｸ:19.1g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 さつま芋ロールケーキ I補給 - :312kcal ﾀﾊﾞｸ:23.2g 食塩相:1.8g					

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ください。

*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。

