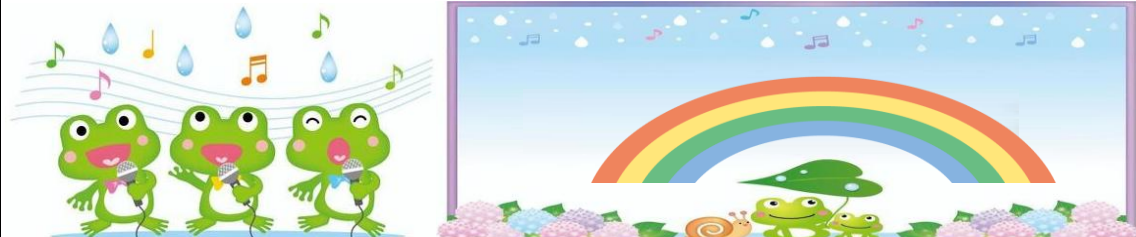


2025年

6 月 予定表



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後	カエル ボード	キック ボーリング	虫取り ゲーム	的ぬき	おもしろ 玉入れ	あした天気にな〜れ
	9	10	11	12	13	14
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後	ブーケス ゲーム	ポッチャ ゲーム	池ポチャ ゲーム	ふれあい美容室 コロコロ ビンゴ	カエル フリスビー	歌おう会
	16	17	18	19	20	21
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後	テリー中島さん コンサート	おもしろ 玉入れ	絵手紙 〇〇ゲーム	カエル釣り	※書道クラブ 〇〇ゲーム	ブーケス ゲーム
	23	24	25	26	27	28
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後	ふれあい コーラス	輪投げ	スヌーピーおじさん と歌おう！ 	池ポチャ ゲーム	ふれあい美容室 カエル ボード	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	30					
午前	ご長寿応援 プログラム					
午後	カエル フリスビー					

【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・改善に効果が期待できるプログラムです。

【ふれあい美容室】



12日(木)、27日(金)

※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 6 月 和田ふれあいの家献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
すき焼き風 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 うぐいす豆	キーマカレー ほうれん草とウインナーのソテー かぼちゃサラダ プチケーキ	鶏肉の西京漬け 蓮根の炒り煮 春雨サラダ オクラのおかか和え	豚カツ 厚揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え	肉団子の照り煮 きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え 金時豆	めばるの和風あん なすの味噌炒め 肉団子煮 大学芋
ごはん 味噌汁 栗かすてら饅頭 I値 [※] -:352kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:12.1g 食塩相:2.6g	ごはん コンソメスープ チョコバームクーヘン I値 [※] -:373kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:15.8g 食塩相:2.7g	赤飯 すまし汁 茶の葉まんじゅう I値 [※] -:287kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:20.2g 食塩相:2.5g	赤飯 味噌汁 抹茶どら焼き I値 [※] -:305kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:16.0g 食塩相:2.2g	ごはん 味噌汁 梅まんじゅう I値 [※] -:324kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:12.8g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 小倉あんパイ I値 [※] -:291kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:16.3g 食塩相:2.4g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
酢鶏 豆腐の中華炒め 春雨のナムル キャベツと竹輪の和え物	鮭の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 さつま芋のマヨ和え 卵焼き	豚キムチ ひじきの煮物 スパゲッティサラダ 南瓜の甘煮	白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え 大学芋	ハッシュドポーク スパゲッティサラダ ほうれん草のバターソテー プチケーキ	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
ごはん 中華スープ 人形焼き I値 [※] -:291kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:17.5g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 きんぎょ焼 I値 [※] -:290kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:17.8g 食塩相:2.1g	ごはん 味噌汁 練り切り(花あじさい) I値 [※] -:391kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:13.2g 食塩相:1.7g	ごはん 味噌汁 たまごロールケーキ I値 [※] -:297kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:18.3g 食塩相:2.3g	ごはん コンソメスープ ドームケーキ I値 [※] -:399kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:12.3g 食塩相:1.7g	ゆかりご飯 味噌汁 ミルクあん饅頭 I値 [※] -:312kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:23.0g 食塩相:2.1g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
豚肉の塩だれ 卵の花煮 いんげんのごま和え 白花豆	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	赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ 春雨ソテー プチケーキ	めばるの塩焼き きんぴらごぼう さつま芋のマヨ和え オクラのごま和え	豚肉のブルコギ マカロニサラダ ほうれん草のごま和え 肉焼売
ごはん 味噌汁 きんつば I値 [※] -:361kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:13.6g 食塩相:2.3g	ごはん 中華スープ アラカルトおやつ I値 [※] -:346kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:19.1g 食塩相:2.7g	ごはん 味噌汁 今川焼 I値 [※] -:312kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:23.2g 食塩相:1.8g	ごはん コンソメスープ あずきワッフル I値 [※] -:280kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:13.5g 食塩相:1.6g	わかめご飯 味噌汁 ムースシュー I値 [※] -:280kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:15.6g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 くず餅風デザート I値 [※] -:427kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:15.3g 食塩相:2.8g
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
白身魚のフライ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のベーコンソテー 卵焼き	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	麻婆豆腐 なすの中華風味噌炒め 春雨のナムル 肉焼売	ハニーマスタードチキン マカロニサラダ なすのトマト煮 プチケーキ	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
ひじきご飯 すまし汁 メロンロールケーキ I値 [※] -:316kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:16.0g 食塩相:2.3g	ひじきご飯 味噌汁 塩キャラメルどら焼き I値 [※] -:337kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:12.6g 食塩相:2.2g	ごはん 中華スープ クレープ I値 [※] -:346kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:16.1g 食塩相:2.5g	ごはん 味噌汁 利休まんじゅう I値 [※] -:296kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:19.1g 食塩相:2.0g	ごはん 味噌汁 水まんじゅう I値 [※] -:327kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:19.2g 食塩相:2.5g	ごはん すまし汁 蒸しケーキ I値 [※] -:308kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:16.9g 食塩相:2.0g
30日 (月)					
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					
ごはん 味噌汁 ずんだ饅頭 I値 [※] -:331kcal ﾀﾊﾞｸﾞ:13.9g 食塩相:2.8g					

6月



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。