

和泉ふれあいの家 2021年 3月の予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
10:30~11:00 朝の体操					
ひな祭り スライダー	ひな祭り 玉入れ	ひな祭り ダービー	ボールで トンネル	カーリング	コロコロ ビンゴ
13:45~14:15 午後の体操					
お雛様 輪投げ	お雛様を ひっぱれ	ひな祭り 貝合わせ	歌の会	サッカーゲーム PK戦	キックボーリング
8	9	10	11 理美容	12	13
10:30~11:00 朝の体操					
シューティング ゲーム	ボールでトンネル	魚釣りゲーム	棒倒しゲーム	手投げペタンク	亀の子スライダー
13:45~14:15 午後の体操					
ピンポンゲーム	明日天気になあれ	お手玉すくい	足でひっぱれ	お手玉つかみ	サッカーゲーム PK戦
	書道			絵手紙	
15	16	17 理美容	18	19	20
10:30~11:00 朝の体操					
いずみの泉	バスケットボール ゲーム	ボーリング	はらはらダービー	おそばに置いてね	魚釣りゲーム
13:45~14:15 午後の体操					
ぐらぐら棒倒し	ダービーゲーム	手ぬぐいシュート	お手玉射的	キックカーリング	歌の会
	大正琴	書道		ウクレレ	
22 理美容	23	24	25	26	27
10:30~11:00 朝の体操					
キャッチボール ゲーム	魚釣りゲーム	取り放題ゲーム	足でペタンク	紅白玉入れ	お手玉取り
13:45~14:15 午後の体操					
歌の会	洗濯もの干し	歌の会	サイコロ ボーリング	歌の会	開いてカード
				書道	
29	30	31	午前プログラム 11:00~12:00 午後プログラム 14:15~15:15 		
10:30~11:00 午前の体操					
ペタンク	仲良しローリング ボール	かるた取り			
13:45~14:15 午後の体操					
お手玉取り	足でペタンク	コロコロビンゴ			
書道					

午後の自主活動

月	火	水	木	金	土
麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15	麻雀 13:15~15:15
塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45	塗り絵 13:15~13:45

~理美容~日程~

11日(木)・17日(水)・22日(月)
パーマ・カラー等承っております。
ご希望の方は、1週間前までにお申込みください。



和泉ふれあいの家
03-3321-4808

2021年 3月

和泉デイサービス予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
銀鮭の塩焼 厚揚げの煮物 マカロニサラダ かぶの柚子和え物 赤飯 味噌汁 むしばん(紅茶) I補給 - :664kcal たんぱく:26.0g 食塩相:3.3g	大豆入りミートローフ トマトソース 隠元のガーリック炒め ツナと野菜のごまマヨかけ 黒糖アップルジンジャー 玄米御飯 新たなねぎのポスター コーヒーゼリー I補給 - :794kcal たんぱく:26.8g 食塩相:4.5g	さわらの大葉味噌焼き 若竹煮 菜の花の辛し和え フルーツ 雑散らし 清まし汁 桜もち I補給 - :583kcal たんぱく:28.0g 食塩相:3.3g	鶏肉の治部煮 マカロニソテー ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 レアストロベリーケーキ I補給 - :563kcal たんぱく:24.0g 食塩相:3.1g	銀カレイの照り焼 肉じゃが えのきとオクラの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 エクレア I補給 - :536kcal たんぱく:18.0g 食塩相:3.4g	和風スパゲティ ブロッコリーとえびの炒め物 トマトサラダ フルーツ 千切りスープ ピーチゼリー I補給 - :534kcal たんぱく:19.4g 食塩相:3.4g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
あんかけチャーハン しゅうまい 春雨サラダ フルーツ 中華スープ いちごムース I補給 - :569kcal たんぱく:15.3g 食塩相:3.3g	鯖の味噌煮 大根のかにあんかけ きのこソテー 梅肉和え ごはん 清まし汁 あんみつ I補給 - :534kcal たんぱく:23.8g 食塩相:3.5g	手ごねハンバーグ アスパラとウィンナーの炒め ミモザサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴゼリー I補給 - :637kcal たんぱく:23.5g 食塩相:3.0g	天ぷら 大豆とひじきの煮物 ごま和え フルーツ ごはん 清まし汁 シュークリーム I補給 - :619kcal たんぱく:19.9g 食塩相:3.4g	牛丼 五目しんじょの煮物 小松菜のお浸し 卵豆腐 味噌汁 サワーチェリーケーキ I補給 - :586kcal たんぱく:22.5g 食塩相:3.5g	白身魚の西京焼 茶碗蒸し さつま揚げの煮物 浅漬 ごはん 味噌汁 フルーツ入り杏仁ムース I補給 - :471kcal たんぱく:24.0g 食塩相:3.2g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
鯖の塩焼 野菜炒め 煮浸し フルーツ ごはん けんちん汁 まんぷく饅頭 I補給 - :663kcal たんぱく:25.9g 食塩相:2.7g	手作りコロッケ ほうれん草のソテー 長いもののり和え フルーツ 御飯 味噌汁 カステラ I補給 - :643kcal たんぱく:18.4g 食塩相:2.8g	鶏肉の照り焼 揚げなす 人参サラダ フルーツ 赤飯 清まし汁 レアチョコケーキ I補給 - :547kcal たんぱく:21.6g 食塩相:2.9g	揚げ魚のネギソースかけ がんもの煮物 ささみサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 メープルパンケーキ I補給 - :548kcal たんぱく:22.7g 食塩相:3.1g	ポークピカタ 南瓜のサラダ おかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I補給 - :624kcal たんぱく:22.9g 食塩相:2.9g	回鍋肉 小籠包 ツナの和え物 フルーツ ごはん 中華スープ おはぎ I補給 - :575kcal たんぱく:19.6g 食塩相:3.1g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
親子煮 白和え なめ茸和え 漬物 ごはん 味噌汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補給 - :557kcal たんぱく:24.4g 食塩相:3.2g	麻婆豆腐 青菜の炒め物 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ キャラメルケーキ I補給 - :588kcal たんぱく:21.3g 食塩相:3.2g	天ぷら 切干大根の煮物 厚焼玉子 フルーツ ごはん 清まし汁 人形焼 I補給 - :606kcal たんぱく:20.5g 食塩相:3.2g	シーフードカレー いんげんのソテー コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ 抹茶ババロア I補給 - :633kcal たんぱく:19.5g 食塩相:3.3g	ホッケのみりん醤油焼き 茶碗蒸し なすのそぼろ炒め フルーツ ごはん 味噌汁 パウムクーヘン I補給 - :594kcal たんぱく:25.8g 食塩相:3.3g	フライ盛合わせ 京風しゅうまいの煮物 フルーツきんとん 白菜サラダ 菜めし 味噌汁 クリームケーキいちご I補給 - :642kcal たんぱく:18.0g 食塩相:3.8g
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	(木)	(金)	(土)
チキンフリッター 三色いなりの煮物 わかめの生姜和え 三色豆 ごはん 味噌汁 レアチーズケーキ I補給 - :591kcal たんぱく:23.1g 食塩相:3.1g	ホキの南蛮漬 南瓜いとこ煮 ビーフソテー フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁 マスカットゼリー I補給 - :638kcal たんぱく:20.8g 食塩相:3.4g	スパゲティナポリタン キャベツソテー 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ コーンかき玉スープ パウンドケーキ(チーズ 蜂蜜) I補給 - :674kcal たんぱく:20.0g 食塩相:3.7g	・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。 高齢者住宅サービスセンター ふれあいの家 電話 03(3321)4808		

3月2日は体元気メニュー【脳活性化】

ビタミンB群: 豚肉 玄米

ビタミンC: 緑黄色野菜

カルシウム: 大豆 乳製品 ツナ

マグネシウム: ごま

レシチン: 大豆 マヨネーズ

トリプトファン: 大豆 乳製品 ツナ

脳のストレスを緩和する
栄養素を摂りましょう

りんご

りんごに含まれる「ペクチン」は余分なコレステロールが体外に排出し血管の老化を防止する役割があります。



2021年3月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食予定献立表(夕食)

和泉ふれあいの家
電話 03(3321)4808



	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)
夕食	梅しらすごはん 味噌汁 鶏肉とごぼうの旨煮 さつまいもオレンジ煮 ピーナツ和え 肉野菜炒め 1人1食 - 605kcal 塩分: 21.2g 脂質: 13.9g 食塩相: 3.2g	ごはん さつまいも汁 めばるの煮付け 肉じゃが 水菜としめじの和え物 セロリとツナのピリ辛炒め 1人1食 - 514kcal 塩分: 25.8g 脂質: 11.7g 食塩相: 3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉の豆腐チャンプルー ビーフンソテー 蒸し鶏の中華サラダ 黒ハンペンフライ 1人1食 - 563kcal 塩分: 24.3g 脂質: 20.1g 食塩相: 2.7g	わかめ御飯 清まし汁 あじの蒲焼 小松菜炒め 7 ロッコーの味噌マヨ和え 厚焼玉子 1人1食 - 566kcal 塩分: 25.7g 脂質: 19.6g 食塩相: 3.5g	ごはん 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 車麩の煮物 キャベツと蒲鉾のわさび和え 魚の塩焼 1人1食 - 537kcal 塩分: 25.2g 脂質: 14.9g 食塩相: 3.4g	ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜のしらす炒め 春巻き 生姜和え 1人1食 - 578kcal 塩分: 16.0g 脂質: 19.9g 食塩相: 3.2g
	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 鯖のカレームニエル 春菊と厚揚げの煮浸し なめたけ和え 鶏の唐揚げ 1人1食 - 639kcal 塩分: 31.2g 脂質: 25.6g 食塩相: 3.1g	ごはん 味噌汁 白菜と豚バラの重ね煮 ひじきの煮物 ささみの梅和え コーンコロケ 1人1食 - 586kcal 塩分: 19.6g 脂質: 24.3g 食塩相: 3.4g	ごはん けんちん汁 あじの南蛮焼き かぶの柚風味煮 小松菜のソテー れんこんはさみ揚げ 1人1食 - 548kcal 塩分: 23.6g 脂質: 17.1g 食塩相: 3.0g	ごはん 味噌汁 銀鮭のバター醤油焼き 切こんぶの煮物 きのこサラダ ジャーマンポテト 1人1食 - 533kcal 塩分: 23.6g 脂質: 15.8g 食塩相: 3.6g	ごはん 味噌汁 カレイの竜田揚げ かぶと油揚げの生姜炒め くるみ炒め ミートボールのデミグラス煮込み 1人1食 - 540kcal 塩分: 24.2g 脂質: 15.6g 食塩相: 3.4g	ゆかり御飯 清まし汁 鶏肉の山椒焼 ごぼうの金平 アスパラのピーナツ和え 一口白身フライ 1人1食 - 512kcal 塩分: 22.7g 脂質: 13.4g 食塩相: 3.4g
	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 ほうれん草の炒め物 梅肉和え マヨたま包み揚げ 1人1食 - 540kcal 塩分: 22.1g 脂質: 16.2g 食塩相: 3.8g	ごはん 味噌汁 さわらの焼浸し れんこんの炒め物 がんもの煮物 肉団子の柚子おろし 1人1食 - 525kcal 塩分: 24.5g 脂質: 14.3g 食塩相: 3.0g	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 小松菜ときのこの炒め物 いんげんのおかか和え 魚の塩焼 1人1食 - 521kcal 塩分: 26.1g 脂質: 17.0g 食塩相: 3.3g	ごはん 中華スープ 豆腐とえびの中華煮込み じゃがいもの炒め物 チンゲン菜からし和え しょうまい 1人1食 - 523kcal 塩分: 25.7g 脂質: 12.8g 食塩相: 3.4g	菜めし 清まし汁 たらの野菜あんかけ もやしと豚肉の炒め物 なすの浅漬け 卵焼 1人1食 - 441kcal 塩分: 25.7g 脂質: 7.5g 食塩相: 3.6g	ごはん 味噌汁 ぶり大根 小松菜のじゃこ炒め キャベツのポン酢和え れんこんはさみ揚げ 1人1食 - 541kcal 塩分: 23.2g 脂質: 19.0g 食塩相: 3.2g
	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 めばるの生姜風味焼 南瓜のそぼろあん 野菜炒め 大根の昆布漬け 1人1食 - 509kcal 塩分: 23.5g 脂質: 10.4g 食塩相: 3.4g	ピース御飯 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 甘酢和え 鶏の唐揚げ 1人1食 - 565kcal 塩分: 28.9g 脂質: 16.8g 食塩相: 3.3g	ごはん 豚汁 ほっけの塩焼 厚揚げと野菜の煮物 ドレッシング和え ミートボールのケチャップ煮 1人1食 - 526kcal 塩分: 26.2g 脂質: 17.4g 食塩相: 2.8g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 五目しんじょの煮物 白菜のしその実和え コーンコロケ 1人1食 - 478kcal 塩分: 20.7g 脂質: 11.8g 食塩相: 3.2g	ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 ピーマンとツナの炒め物 ナムル 春巻き 1人1食 - 672kcal 塩分: 29.8g 脂質: 24.1g 食塩相: 3.4g	バターライス コンソメスープ タンドリーチキン フロッキーのホタテあんかけ かに風味サラダ セロリとツナのピリ辛炒め 1人1食 - 498kcal 塩分: 25.8g 脂質: 15.1g 食塩相: 3.4g
	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	 		
夕食	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風煮 揚げ茄子の田楽 ふきの土佐煮 かぶとにんじんのマリネ 1人1食 - 589kcal 塩分: 18.6g 脂質: 23.7g 食塩相: 3.2g	ごはん 味噌汁 豚焼肉 長芋カニフレーク煮 小松菜の炒め物 わかめの酢の物 1人1食 - 506kcal 塩分: 21.0g 脂質: 13.1g 食塩相: 3.3g	炊き込みご飯 味噌汁 鯖の塩焼 アスパラの炒め物 春雨の和え物 ポテトサラダ 1人1食 - 607kcal 塩分: 25.6g 脂質: 22.6g 食塩相: 3.5g			

* お弁当は冷蔵庫などで保管し、持ち帰り後または配達後必ず2時間以内にお召し上がりください。

* 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。