

和泉ふれあいの家

2024年3月の予定表

月	火	水	木	金	土
 桃のつぼみも膨らみ、 いよいよ本格的な春が 近づいてまいりました 				1	2
				絵合わせ	ひな祭り コロコロビンゴ
				ペタンク	ひな祭り 貝合わせ
4	5	6	7	8	9
一攫千金	足の輪ビンゴ	池ポチャ	輪投げ	棒倒し	カーリング
ペタンク	曲あてクイズ 書道（水谷先生）	歌の会	スマイル プログラム	ボーリング	取り放題ゲーム
11	12	13	14	15	16
キックボトル ゲーム	ペタンク	足でカーリング	コロコロビンゴ	ピンポン坊や	足で玉入れ
手ぬぐいシュート	魚釣りゲーム	和泉つむつむ	スマイル プログラム	曲あてクイズ 書道（水谷先生）	おそばに置いてよ
18	19	20理美容	21	22	23
カーリング	鶴亀スライダー	ペットボトル コロコロ	手ぬぐいシュート	輪投げビンゴ	鶴亀スライダー
足の輪ビンゴ	池ポチャ	開いてカード	スマイル プログラム	和泉のいずみ	ボールでトンネル
25理美容	26理美容	27	28	29	30
おそばに置いてよ	ピンポン坊や	脱出ゲーム	一攫千金	物送りゲーム	歌の会
コロコロビンゴ	取り放題ゲーム	サイコロ ボーリング	スマイル プログラム	魚釣り 絵手紙	お手玉すくい
～理美容～日程～ 3月20日（水）・25日（月）・26日（火） パーマ・カット・カラー等承っています。 ご希望の方はお申込み下さい。  和泉ふれあいの家 03-3321-4808					
＊スマイルプログラムは外部講師による運動プログラムとなっております。お楽しみに 					

2024年3月

和泉ディサービス予定献立表

				1日（金） 鶏肉の醤油麹焼き 茶碗蒸し スパゲティサラダ 漬物 赤飯 味噌汁 あんぱん I補給 -:686kcal タバコ:26.7g 食塩相:4.2g	2日（土） 【桃の節句】  I補給 -:620kcal タバコ:25.8g 食塩相:3.5g
4日（月） チキンのクリーム煮 ズッキーニのガーリック炒め きのこサラダ フルーツ ごはん マカロニスープ 抹茶蒸しパン(白あん) I補給 -:690kcal タバコ:23.2g 食塩相:3.9g	5日（火） ぶりの蒲焼き ひじきの煮物 スナッペンどうの味噌がけ フルーツ ごはん 味噌汁 ★イチゴスペシャル I補給 -:633kcal タバコ:22.6g 食塩相:3.6g	6日（水） スパゲティナポリタン ブロッコリーと卵の炒め物 トマトサラダ フルーツ えのきスープ ミルクティープリン I補給 -:562kcal タバコ:19.6g 食塩相:3.2g	7日（木） 天ぷら 筍の土佐煮 白菜のからし和え 煮豆 ごはん 味噌汁 チョコドーナツ I補給 -:612kcal タバコ:20.8g 食塩相:3.2g	8日（金） 赤魚の大葉味噌焼き 南瓜のいところ煮 卵豆腐 漬物 ごはん 清まし汁 フルーツあんみつ I補給 -:524kcal タバコ:21.0g 食塩相:2.7g	9日（土） ハンバーグ キノコミソスープ ツナソテー フレンチサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ★ロールケーキ（コーヒー） I補給 -:586kcal タバコ:17.4g 食塩相:3.7g
11日（月） きつねそば ピーマンとツナの炒め物 白菜の即席漬け がんもの煮物 牛乳プリン I補給 -:527kcal タバコ:22.6g 食塩相:4.2g	12日（火） 卵と海老のチリソースがけ 切干大根の煮物 二色ナムル 漬物 ごはん 中華スープ カステラ I補給 -:616kcal タバコ:22.3g 食塩相:2.8g	13日（水） 鶏肉の玉ねぎソース ほうれん草とツナの塩炒め カリフラワーと水菜の和え物 漬物 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ（チョコ） I補給 -:620kcal タバコ:21.7g 食塩相:3.2g	14日（木） 麻婆なす丼 焼売 二色野菜の中華和え フルーツ 中華スープ 塩まんじゅう I補給 -:656kcal タバコ:17.0g 食塩相:3.3g	15日（金） 手作りコロッケ 白菜のみぞれ煮 おくらのにりと和え 漬物 ごはん 味噌汁 さつまいものおしるこ I補給 -:636kcal タバコ:17.3g 食塩相:3.7g	16日（土） ぶり大根 ピーマンのじゃこ炒め 胡瓜のもろみ味噌がけ 煮豆 ごはん 清まし汁 クリームパン I補給 -:612kcal タバコ:24.7g 食塩相:2.4g
18日（月） 豚肉の塩麹炒め ごぼうの炒め煮 胡瓜の塩昆布和え 漬物 赤飯 味噌汁 ★ショコラスペシャル I補給 -:649kcal タバコ:21.1g 食塩相:3.9g	19日（火） かしわうどん 炒り豆腐 ほうれん草のからし和え ちくわの煮物 バウムクーヘン I補給 -:566kcal タバコ:25.6g 食塩相:3.8g	20日（水） 【春分の日】  I補給 -:616kcal タバコ:20.6g 食塩相:3.6g	21日（木） 白身魚の西京焼 高野豆腐の含め煮 温野菜のフレンチマヨネーズ和え 漬物 ごはん 清まし汁 黒糖まんじゅう I補給 -:485kcal タバコ:22.4g 食塩相:2.9g	22日（金） 豚丼 揚げなすの味噌炒め チンゲン菜のゆず浸し フルーツ 味噌汁 ★ロールケーキ（バニラ） I補給 -:665kcal タバコ:17.8g 食塩相:3.2g	23日（土） 厚揚げの八宝菜風 かに風味焼売 大根とツナの塩ナムル フルーツ ごはん 中華スープ 抹茶ようかん I補給 -:549kcal タバコ:18.6g 食塩相:2.9g
25日（月） 五目炒飯 大根とツナの中華煮 春雨サラダ フルーツ 中華スープ きなこまんじゅう I補給 -:546kcal タバコ:15.3g 食塩相:3.0g	26日（火） 助宗たらの味噌バター風味焼き 南瓜の甘煮 胡瓜のゆかり和え 煮豆 ごはん 清まし汁 いちごムース I補給 -:526kcal タバコ:20.9g 食塩相:2.9g	27日（水） 和風チキンローフ 里芋の煮っころがし ほうれん草の香味和え 漬物 ごはん 味噌汁 ドーナツ I補給 -:639kcal タバコ:22.8g 食塩相:3.6g	28日（木） シーフードカレー マカロニソテー かたまりとかにかまのサラダ フルーツ コンソメスープ ★バナナスペシャル I補給 -:598kcal タバコ:20.7g 食塩相:3.8g	29日（金） きのこクリームスパゲティ 根菜のコンソメ煮 盛り合わせサラダ フルーツ 千切り野菜のスープ 黒糖ゼリー I補給 -:631kcal タバコ:20.4g 食塩相:4.4g	30日（土） かれいの南蛮漬け 茶碗蒸し いんげんのごま和え 漬物 ごはん 味噌汁 バウムクーヘン(チョコ) I補給 -:538kcal タバコ:24.5g 食塩相:3.2g



3月2日は桃の節句メニュー

ひなまつり



3月20日は春分の日メニュー

春分の日
3月20日

・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