

令和5年 3月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			松ノ木ふれあい健康体操			
午後①			季節の歌を歌おう	ピッチャー&キャッチャー	ひなまつり	風船バドミントン
午後②			習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	6	7	8	9	10	11
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ボウル	面白玉入れ	風船バドミントン	椅子カーリング	曲名当てクイズ	スリッパ飛ばし
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	13	14	15	16	17	18
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	虫食い歌謡曲	季節の歌を歌おう	サイコロサッカー	銭形平次ゲーム	ピッチャー&キャッチャー	出た目でポン
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	20	21	22	23	24	25
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	出た目でポン	銭形平次ゲーム	松ノ木ボウル	風船バドミントン	サイコロサッカー	ピッチャー&キャッチャー
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	27	28	29	30	31	
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	曲名当てクイズ	スリッパ飛ばし	虫食い歌謡曲	面白玉入れ	椅子カーリング	
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	

※プログラム等、当日に変更になる場合があります。予めご了承ください。

3月の理美容のご案内です

27日(月) 28日(火) 13:00~

昨年より理美容申し込みは来所された時、または電話、連絡帳等での申し込みとなります。

お手数をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。

電話 03-3318-2660



令和5年3月 松ノ木ふれあいの家予定献立表



1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
ヒシカツとオムレツ スパゲッティペペロンチーノ 人参のマリネ ヤングコーンのマスタードソテー カレーピラフ 中華スープ お楽しみケーキ I補給 [※] -:264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.5g 食塩相:1.9g	あじの南蛮漬け 豆腐の中華あん いんげんのコンソース さつまいもきんとん ごはん 味噌汁 きんつば I補給 [※] -:241kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:14.3g 食塩相:1.3g	赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン タラモサラダ <small>小松菜とチキンソテー</small> 筍ごはん すまし汁 桜餅 I補給 [※] -:255kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.8g 食塩相:1.7g	マヨたまフライ きのこのペペロンチーノパスタ キャベツの洋風和え 人参のたらこ炒め ごはん コンソメスープ ピーチゼリー I補給 [※] -:249kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:7.4g 食塩相:1.4g

6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
チャブチェ かぼちゃの甘煮 <small>ほうれん草ともやしのナムル</small> 茄子の香味和え ごはん 中華スープ 人形焼き I補給 [※] -:245kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.1g 食塩相:1.9g	肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 イガツのコンソース ごはん 中華スープ きんつば I補給 [※] -:242kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:16.9g 食塩相:1.7g	デミグラスハンバーグ ペンネ いんげんのコンソース 茄子のトマトソース ごはん コンソメスープ こしあんおはぎ I補給 [※] -:244kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:1.7g	白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜ときくらげの和え物 ひじき煮 ごはん 味噌汁 バナナカステラ I補給 [※] -:241kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:14.3g 食塩相:1.3g	牛すき煮 おくらのコンソース かぼちゃのずんだソース ごはん 味噌汁 きんつば I補給 [※] -:241kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.0g 食塩相:1.5g	たらと小松菜の佃煮おろしあん なす田楽 醤油バターコーン 炊き合わせ ごはん 味噌汁 バナナオムレツ I補給 [※] -:244kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:12g 食塩相:1.7g

13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
カレイの煮付け 中華風春雨サラダ 枝豆とたまごのサラダ とりごはん 味噌汁 こしあんおはぎ I補給 [※] -:244kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:12g 食塩相:1.7g	八宝菜 大学芋 春雨のチャブチェ ごはん 味噌汁 シュークリーム I補給 [※] -:254kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g	酢豚 小松菜の辛し和え 大豆の華サラダ 大学芋 ごはん 中華スープ どら焼き I補給 [※] -:253kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.3g 食塩相:1.5g	豆腐ハンバーグきのこあん 小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ 根菜の炒め物 ごはん 味噌汁 クレープ I補給 [※] -:238kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:12.3g 食塩相:1.9g	豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 抹茶カステラ I補給 [※] -:244kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.5g 食塩相:1.7g	和風炊き合わせ 菜の花のお浸し さつまいもきんとん 茄子の肉味噌和え 赤飯 味噌汁 エクレア I補給 [※] -:254kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:9.8g 食塩相:1.5g

20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
チンジャオロース ポテトサラダ ナスのチリソース チンゲン菜のピリ辛中華 ごはん 中華スープ きんつば I補給 [※] -:246kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.9g 食塩相:2.2g	さわらの西京焼き 小松菜ときこのお浸し 切り干し大根のごまマヨサラダ <small>かぼちゃのいとこ煮 れんこんの梅和え</small> 五目釜飯 味噌汁 カステラ I補給 [※] -:246kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.1g 食塩相:1.7g	山形風いも煮 おくらのコンソース 中華春雨サラダ おかかうどん ごはん 味噌汁 桃山 I補給 [※] -:246kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:6.9g 食塩相:1.3g	チキンのクリームソース 人参グラッセ マリネ ブロッコリーのコンソース エビピラフ コンソメスープ 人形焼き I補給 [※] -:245kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	回鍋肉 ブロッコリーのガーリックソース えびのチリソース ポテトサラダ ごはん 中華スープ 今川焼 I補給 [※] -:264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	肉じゃが 五目厚焼卵 小松菜のからし和え いんげんのお浸し ごはん 味噌汁 スイートポテト I補給 [※] -:229kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:8.7g 食塩相:1.3g

27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	*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。 献立のエネルギー・ タンパク質・塩分量は ご飯に含まれませ ん。
ビーフシチュー ヤングコーンのマスタードソテー 切干大根のごまマヨサラダ ごはん コンソメスープ チョコパイ I補給 [※] -:238kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.6g 食塩相:2.0g	鶏の照り焼き 小松菜ときこの和え物 なすの生姜おろしあん もやしと人参のナムル おくらのおかか ^{ご飯} 和え 味噌汁 プリン I補給 [※] -:264kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:15.7g 食塩相:1.8g	さばの味噌煮 こんにゃくとごぼうの炒め煮 和風野草炒め 蓮根とひじきの煮物 ブロッコリーとコーンの ガーリックソース ごはん 味噌汁 黒糖饅頭 I補給 [※] -:238kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:10.6g 食塩相:2.0g	カレー ミートボール・パスタ キャベツとしめじのソテー ブロッコリーとコーンのコンソメ煮 ごはん コンソメスープ イチゴクリームどら焼き I補給 [※] -:233kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:7.6g 食塩相:1.9g	イタリアンハンバーグ ペペロンチーノ レンコンと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮 ごはん コンソメスープ カスタードケーキ I補給 [※] -:253kcal ﾀﾞﾊﾞｸ:13.5g 食塩相:2.0g	

ごはん I補給[※] -:215kcal タンパク質3.7g 塩分0g
味噌汁 I補給[※] -:22kcal タンパク質1g 塩分0.5g
すまし汁 I補給[※] -:9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g
コンソメスープ I補給[※] -:16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g
中華スープ I補給[※] -:12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g
おやつは平均I補給[※] -:100kcalとなります。

高齢者在宅サービスセンター
松ノ木ふれあいの家
☎03-3318-2660