



令和 8年 3月 松ノ木ふれあいの家 献立表



| 日付 | 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) |
|----|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | おさかなバーグ | 豚の生姜焼き | サバの漬け焼き | 豚肉のスタミナ炒め | サーモンフライ | 肉団子のケチャップ煮 |
| | 焼売の甘酢かけ うぐいす豆 | マカロニのトマト煮 ごはん / コンソメスープ | きんぴらごぼう 大学芋 | 小松菜のお浸し 赤飯 / 味噌汁 | ひじきの煮物 肉焼売 | さつま芋のマヨ和え ごはん / すまし汁 |
| | エネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相:2.3g | エネルギー:329kcal タンパク:15.5g 食塩相:2.0g | エネルギー:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g | エネルギー:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g | エネルギー:321kcal タンパク:11.6g 食塩相:2.1g | エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g |
| | ミルクケーキ | ひなまつりデザート | たいやき | チョコパウンドケーキ | あんこのおやき | バターケーキ |
| 日付 | 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(土) |
| | すき焼き風 | めばるの和風あん | 豚カツ | さわらのバター醤油焼き | 豚肉の味噌炒め | あじの照り焼き |
| | ごぼうサラダ うぐいす豆 | 小松菜の和え物 筍ごはん / 味噌汁 | なすの味噌炒め 大学芋 | 肉団子煮 ごはん / コンソメスープ | 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え | ポテトサラダ 五目釜飯 / 味噌汁 |
| | エネルギー:352kcal タンパク:12.1g 食塩相:2.6g | エネルギー:294kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.6g | エネルギー:305kcal タンパク:16.0g 食塩相:2.2g | エネルギー:291kcal タンパク:16.6g 食塩相:1.7g | エネルギー:367kcal タンパク:23.4g 食塩相:2.2g | エネルギー:280kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.6g |
| | 黒糖ケーキ | バウムクーヘン | どらやき | オレンジケーキ | マロンあんパイ | もみじ饅頭 |
| 日付 | 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) |
| | 鮭の味噌漬け焼き | 肉じゃが | 白身魚の甘酢あんかけ | ハツシユドポーク | 鯖の味噌煮 | デミグラスハンバーグ |
| | 切干大根の煮物 卵焼き | さつま芋のマヨ和え わかめごはん / すまし汁 | 小松菜とシラスの和え物 南瓜の甘煮 | 薩摩揚げとピーマンのソテー ひじきごはん / 中華スープ | 高野豆腐の煮物 大学芋 | ほうれん草のごま和え ごはん / 味噌汁 |
| | エネルギー:290kcal タンパク:17.8g 食塩相:2.1g | エネルギー:312kcal タンパク:11.2g 食塩相:2.3g | エネルギー:297kcal タンパク:18.3g 食塩相:2.3g | エネルギー:399kcal タンパク:12.3g 食塩相:1.7g | エネルギー:338kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.8g | エネルギー:310kcal タンパク:11.8g 食塩相:2.5g |
| | ★ストロベリーケーキ | ★あまおう苺ムース | ★レアチーズケーキ | ★ストロベリーケーキ | ★あまおう苺ムース | ★レアチーズケーキ |
| 日付 | 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) |
| | 豚肉塩だれ | カニの中華炒め | 豚肉となすのみそ炒め | 鱈の粕漬 | チキンクリームソース | さわらの幽庵焼き |
| | 卵の花煮 白花豆 | いんげんの胡麻和え ごはん / 味噌汁 | 厚揚げの煮物 茄子のトマト煮 | キャベツと竹輪のおかか和え ごはん / 中華スープ | 切干大根の煮物 りんごのコンポート | 菜の花のおかか和え わかめごはん / 味噌汁 |
| | エネルギー:361kcal タンパク:13.6g 食塩相:2.3g | エネルギー:282kcal タンパク:12.7g 食塩相:2.6g | エネルギー:350kcal タンパク:12.2g 食塩相:2.5g | エネルギー:282kcal タンパク:18.6g 食塩相:2.3g | エネルギー:280kcal タンパク:19.5g 食塩相:2.1g | エネルギー:306kcal タンパク:16.1g 食塩相:1.7g |
| | 黒糖饅頭 | カスタードワッフル | あんずケーキ | 小倉あんパイ | レモンケーキ | シュークリーム |
| 日付 | 30(月) | 31(火) | | | | |
| | サバの塩焼き | 麻婆豆腐 | | | | |
| | ぜんまいの煮物 白花豆 | 南瓜の甘煮 ごはん / 味噌汁 | | | | |
| | エネルギー:308kcal タンパク:16.9g 食塩相:2.0g | エネルギー:346kcal タンパク:16.1g 食塩相:2.5g | | | | |
| | チョコワッフル | シベリア(羊羹カステラ) | | | | |

ごはん【エネルギー:215kcal、タンパク質3.7g、塩分0g】 味噌汁【エネルギー:22kcal、タンパク質1g、塩分0.5g】 すまし汁【エネルギー:9kcal、タンパク質0.3g、塩分0.7g】 コンソメスープ【エネルギー:16kcal、タンパク質0.4g、塩分0.8g】 中華スープ【エネルギー:12kcal、タンパク質0.4g、塩分1.2g】 おやつ【平均エネルギー:100kcal】
 ※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・塩分量はこ

松ノ木ふれあい ほのぼののフォト



松ノ木ふれあいの家での活動の中で【ほのぼの】とした瞬間を切り取り、お知らせしていきます！



2月3日は、「節分」この日に合わせ、「もりのなかま保育園」と「交流会」を行ないました。プレゼント交換やゲーム、お歌披露などで楽しい時間を過ごしました。利用者さんもすっかり若返って園児たちと一緒に楽しみました。「交流会」は、これからも続きます。ぜひ、ご参加ください。

🌿 令和8年 3月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表 🌿

| 1階 プログラム | | | | | | |
|------------|-------------------|----------------|--|----------------|----------------|-----------------|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 午後プログラム | スリッパ飛ばし | ひな祭り玉入れ | 出た目でポン | 銭形平次ゲーム | 松ノ木ボウル | ピッチャー&キャッチャー |
| 松ノ木いきいきクラブ | UNO/百人一首 麻雀/習字 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 折り紙 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 午後プログラム | モルック | 物送りゲーム | バランスボード | 面白玉入れ | ゲートボール | カーリングでボーリング |
| 松ノ木いきいきクラブ | UNO/百人一首 麻雀/習字 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 折り紙 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午後プログラム | 松ノ木ボウル | 春の収穫ゲーム | モルック | バランスボード | 銭形平次ゲーム | 物送りゲーム |
| 松ノ木いきいきクラブ | UNO/百人一首 麻雀/習字 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 折り紙 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午後プログラム | 春の収穫ゲーム | バランスボード | カーリング | ゲートボール | 足でポン | モルック |
| 松ノ木いきいきクラブ | UNO/百人一首 麻雀/習字 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 麻雀 | UNO/百人一首 折り紙 |
| 曜日 | 月 | 火 | | | | |
| | 30 | 31 | | | | |
| 午後プログラム | 輪投げ | モルック |  | | | |
| 松ノ木いきいきクラブ | UNO/百人一首 麻雀/習字 | UNO/百人一首 麻雀 | | | | |

| 2階 プログラム | | | | | | |
|----------|-------------|------------|---|-----------|----------|-------|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 機能訓練 | リズムでシャン! | いきいきスマイル教室 | リズムでシャン! | スキルアップボディ | リズムでシャン! | 足腰元気塾 |
| 午後プログラム | まったりほっこりタイム | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 機能訓練 | リズムでシャン! | いきいきスマイル教室 | リズムでシャン! | スキルアップボディ | リズムでシャン! | 足腰元気塾 |
| 午後プログラム | まったりほっこりタイム | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 機能訓練 | リズムでシャン! | いきいきスマイル教室 | リズムでシャン! | スキルアップボディ | リズムでシャン! | 足腰元気塾 |
| 午後プログラム | まったりほっこりタイム | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 機能訓練 | リズムでシャン! | いきいきスマイル教室 | リズムでシャン! | スキルアップボディ | リズムでシャン! | 足腰元気塾 |
| 午後プログラム | まったりほっこりタイム | | | | | |
| 曜日 | 月 | 火 | | | | |
| | 30 | 31 | | | | |
| 機能訓練 | リズムでシャン! | いきいきスマイル教室 |  | | | |
| 午後プログラム | まったりほっこりタイム | | | | | |

◎松ノ木ふれあい健康体操は 1階、2階ともに、11時15分と16時から30分間実施しております。

プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。麻雀(13時15分~15時)、UNO、百人一首(13時15分~14時15分)はお仲間の休みで人数が揃わない事もあります。恐れ入りますが、予めご了承ください。

3月のお知らせ

いずれの活動も臨時利用可能です。お気軽にお問い合わせください!

- ・3月の理美容の日程です。3月23日(月)、3月24日(火) 13時からを予定しております。理美容の申し込み方法:来所された時 又は電話、連絡帳での申し込みとなります。
- ・3月12日(木)、3月27日(金) 13時15分から臨床美術を実施いたします。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
- ・3月の土曜日は第4回サタデープロジェクトを実施します。折り紙教室を開催し、完成した作品はお持ち帰りいただきます。(7日、14日 いずれも13時15分から) お気軽にお問い合わせください。
- ・3月13日(金)、3月20日(金) 13時15分から2週に渡り編み物教室を実施します。かぎ針棒や毛糸等の道具はご用意しております。手ぶらでご参加できますので、お気軽にお問い合わせください。
- ・3月12日(木)、3月31日(火) バーチャルツアーを実施します。昭和の銀座回想ツアーやお花見ツアーを無料生中継し、施設内で旅行気分を味わう企画です。お気軽にお問い合わせください。