

# 永福ふれあいの家 2018年3月 予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
午前				イキイキ！ふれあい体操		
午後				ビンゴでドン！	この曲何でショー	地図の旅
16:00 17:00				転ばぬ先の脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 トランプ
日	5	6	7	8	9	10
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	サイコロ振って～ 〇〇	みんなで遊ぼう会	□□でビンゴ！	お手玉カルタ	キックデッドスイカ	〇〇でビンゴ！
16:00 17:00	転ばぬ先の脳トレ体操 黒ひげゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 坊主めくり	転ばぬ先の脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の脳トレ体操 トランプ	転ばぬ先の脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム
日	12	13	14	15	16	17
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	〇〇で 身体を動かそう	すごろく体操	チーム対抗 ジェスチャーで〇〇	R&D鈴木 歌の会	昔話の会	ドルチェオカリナ コンサート
16:00 17:00	転ばぬ先の脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 トランプ	くまとクマの会 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の脳トレ体操 坊主めくり	転ばぬ先の脳トレ体操 黒ひげゲーム
日	19	20	21	22	23	24
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	ゲーム&歌、手話	スイングせせらぎ 歌謡ショー	お彼岸！ 底抜け脱線ゲーム	楽しく遊ぼう 1・2・3！	もっとしっかり はかりまショー	エバーグリーン
16:00 17:00	転ばぬ先の脳トレ体操 トランプ	転ばぬ先の脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 黒ひげゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 坊主めくり
日	26	27	28	29	30	31
午前	イキイキ！ふれあい体操					
午後	コロコロボールで 色合わせ	紅白対抗 ゲームで勝負！	今ちゃんの レッツ ダンス	Yの気まぐれ プログラム	美鈴会 コンサート	懐かしい メロディーと共に
16:00 17:00	転ばぬ先の脳トレ体操 ピサの斜塔ゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 ジェンガゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 坊主めくり	転ばぬ先の脳トレ体操 卓球	転ばぬ先の脳トレ体操 黒ひげゲーム	転ばぬ先の脳トレ体操 ジェンガゲーム

★ボランティアさん等の都合上、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

理美容のお知らせ			
アップライトプロダクション	19日(月)	27日(火)	ドライシャンプーの日
ジミー国際理美容福祉協会	22日(木)	28日(水)	シャンプーの日

# 2018年 3月 永福ふれあいの家予定献立表



1日 (木)		2日 (金)		3日 (土)							
銀鮭の塩焼 さつま揚げの煮物 ポテトサラダ わかめとかにの酢の物 赤飯 味噌汁 芋ようかん I補給 -:600kcal カバク:24.2g 食塩相:3.7g		クリームシチュー♥ ブロッコリーとエビ炒め トマトサラダ フルーツ クロワッサン レースブレッド ピーチゼリー I補給 -:591kcal カバク:24.2g 食塩相:3.3g		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <b>桃の節句</b>                      鱈の木の芽味噌焼き                      若竹煮                      菜の花辛子和え                      桜ちらし                      清まし汁                      フルーツ                      桜もち                 </div> I補給 -:558kcal カバク:27.8g 食塩相:3.0g							
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)		10日 (土)	
鶏肉の治部煮 スパゲティソテー 春菊の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム I補給 -:572kcal カバク:24.6g 食塩相:3.2g		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 バウムクーヘン I補給 -:608kcal カバク:19.3g 食塩相:3.4g		回鍋肉 シュウマイ ツナの和え物 フルーツ ごはん わかめスープ あんみつ I補給 -:637kcal カバク:22.8g 食塩相:3.1g		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 オレンジゼリー I補給 -:685kcal カバク:25.5g 食塩相:3.0g		鱈の味噌煮 大根のかにあんかけ 胡瓜と蒲鉾の梅肉和え アスパラのピーナツ和え ごはん 清まし汁 どら焼き I補給 -:634kcal カバク:26.2g 食塩相:3.2g		茶碗蒸し 赤魚の西京焼 厚揚げの煮物 浅漬 ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:546kcal カバク:25.9g 食塩相:3.3g	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)		17日 (土)	
キスのフリッター♥ 京風しゅうまいの煮物 わかめの生姜和え 三色煮豆 ごはん 味噌汁 ☆シアーズケーキ I補給 -:583kcal カバク:20.8g 食塩相:2.7g		あんかけチャーハン 小籠包 春雨サラダ 中華スープ フルーツ ごはん 味噌汁 ☆シアーズチョコケーキ I補給 -:542kcal カバク:16.0g 食塩相:3.5g		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 ☆キャラメルケーキ I補給 -:611kcal カバク:18.9g 食塩相:3.4g		ホッケのみりん醤油焼き 茶碗蒸し そぼろ炒め フルーツ ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:593kcal カバク:25.4g 食塩相:3.1g		鮭の照り焼 揚げなす ささみサラダ フルーツ 赤飯 清まし汁 ★サワーチェリーケーキ I補給 -:582kcal カバク:22.3g 食塩相:2.8g		フライ盛合わせ♥ 野菜の煮物 フルーツきんとん 白菜サラダ ごはん 味噌汁 ★レアストロベリーケーキ I補給 -:605kcal カバク:15.4g 食塩相:3.3g	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)		24日 (土)	
豚肉の生姜焼 卵とじ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:669kcal カバク:24.0g 食塩相:3.0g		ホキの南蛮漬 南瓜いとこ煮 ビーフソテー フルーツ ごはん 味噌汁 マスカットゼリー I補給 -:652kcal カバク:20.7g 食塩相:3.4g		親子煮 白和え ほうれん草のなめ茸和え 漬物 ごはん 味噌汁 おはぎ I補給 -:587kcal カバク:25.5g 食塩相:3.4g		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 春雨スープ フルーツ 抹茶パバロア I補給 -:607kcal カバク:18.8g 食塩相:3.3g		ポークピカタ 南瓜のサラダ ブロッコリーのおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:675kcal カバク:24.5g 食塩相:3.1g		麻婆豆腐 青菜の炒め物 中華サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ フルーツヨーグルト I補給 -:648kcal カバク:25.1g 食塩相:3.4g	
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)		31日 (土)	
赤魚の梅干し煮 野菜炒め 青菜の煮浸し フルーツ ごはん けんちん汁 マドレーヌ I補給 -:617kcal カバク:22.6g 食塩相:2.9g		コロッケ♥ ほうれん草とピーマン炒め 長いもの海苔和え 漬物 ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:650kcal カバク:19.2g 食塩相:3.3g		蒸し魚のネギソースかけ がんもの煮物 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア I補給 -:534kcal カバク:22.9g 食塩相:3.0g		天ぷら 切干大根の煮物 厚焼卵 フルーツ ごはん 清まし汁 プリン I補給 -:571kcal カバク:19.1g 食塩相:2.9g		ますの塩麴焼 五目しんじょの煮物 小松菜のお浸し 卵豆腐 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 -:548kcal カバク:25.3g 食塩相:3.4g		鶏肉のトマト煮込♥ ほうれん草のソテー きのごサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ クレープ (バナナ) I補給 -:554kcal カバク:21.2g 食塩相:3.3g	

- ・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。
- ・★の日はコーヒー、☆の日は紅茶をご用意しています。
- ・♥の日は永福ふれあいの家スペシャルです。



## <ひとことメモ>

3月に入り、暖かい日も増えてきました。3日は桃の節句特別献立です。  
春を告げるとされる鱈に木の芽の香り、山菜の代表の筍、そして菜の花。  
ちらしずしも、いつもと異なり桜を感じていただきながら、食卓で春の訪れを楽しんでください。  
おやつは、向島の長命寺門前が発祥と言われる関東風のもので。