

花の便りが聞かれるようになりましたが、お変わりありませんか？


和泉ふれあいの家

2019年 3月の楽座

月	火	水	木	金	土
 マークは認知症予防 マークは運動 マークは音楽 の各プログラムを表しています			14:00~14:30 11:00~12:00 14:30~15:30	1 リハビリ体操週間 文字探しゲーム 桜もちづくり	2 理美容 リハビリ体操週間 ひな祭り 亀の子スライダー 大正琴 開いてカード
4	5	6	7	8	9
棒体操週間					
明日天気になあれ	ボールでトンネル	ピンポン坊や	しりとり大会	ねらいうち	キャッチボールゲーム 大正琴
競馬ゲーム	かるたとり	1番は何だ	ひっぱれゲーム	絵手紙	フラオリオリ
11 理美容	12	13	14 理美容	15	16
手ぬぐい体操週間					
色あわせゲーム	バイキングゲーム 大正琴	ボウリング	魚釣りゲーム	サッカーゲーム	グラグラ棒倒し 大正琴
銭形平次ゲーム	文字探しゲーム 書道(水谷講師)	絵手紙(菅野谷講師)	輪投げ 茶道(清野講師)	歌の会 書道(水谷講師)	明日天気になあれ
18	19	20 理美容	21 春分の日	22	23
リハビリ体操週間					
君の名は	ピンポン坊や 大正琴	作品づくり	おそばに おいてね	キャッチボールゲーム	引地さん 歌謡コンサート
コロコロ パタン	コールクレイン	いずみの泉	石毛さんと 歌いましょ	スカイツリー ゲーム	ひっぱれゲーム 大正琴
25	26	27	28	29 理美容	30
棒体操週間					
亀の子 スライダー	ビンゴ! 大正琴	バスケットに ゴール	作品づくり	カルタ取り	足で ボウリング
フラワー セラピー	競馬ゲーム 書道(水谷講師)	そろえて 歌って	カーリング 書道(水谷講師)	大正琴音会 演奏会	和泉漢字検定 大正琴

クラブ活動 (13:15~14:00)


月	火	水	木	金	土
麻雀	ウクレレ	麻雀	麻雀	ウクレレ	麻雀
塗り絵	塗り絵	塗り絵	塗り絵	塗り絵	塗り絵

●  マークはボランティアさんが来て下さいます。
 プログラムはボランティアさんのご都合などにより、急きょ変更になる場合がございます。
 あらかじめご了承下さい。

● 13日(水) 絵手紙がスタートします。ご興味ある方は、ぜひ参加してみてください。

~理美容~

3月は、2日(土)・11日(月)・14日(木)・20日(水)・29日(金)です。
 月・金・土はカットのみ、水・木はパーマ・カラー等承っております。
 ご希望の方は、1週間前までにお申し込みください。



2019年 3月 和泉ふれあいの家予定献立表



1日 (金)	2日 (土)
銀鮭の塩焼 さつま揚げの煮物 フルーツきんとん わかめとかにの酢の物 赤飯 味噌汁	桃の節句 鱈の木の芽味噌焼き 若竹煮 菜の花辛子和え 南瓜サラダ 桜ちらし 清まし汁 桜もち
桜もちづくり	
I補給 -:680kcal タバク:28.8g 食塩相:3.3g	I補給 -:524kcal タバク:27.4g 食塩相:3.3g

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
ビーフシチュー ブロッコリーとエビの炒め物 トマトサラダ ごはん フルーツ ★ベーカドチーズケーキ	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 黒糖ようかん	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 もみじまんじゅう	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	手作りハンバーグ アスパラの炒めもの 大根のホタテ風味サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★レアストロベリーケーキ	フライ盛合わせ 野菜の煮物 白菜サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 抹茶ババロア
I補給 -:617kcal タバク:21.4g 食塩相:2.7g	I補給 -:661kcal タバク:22.3g 食塩相:3.2g	I補給 -:600kcal タバク:19.7g 食塩相:3.3g	I補給 -:607kcal タバク:25.4g 食塩相:3.2g	I補給 -:611kcal タバク:23.5g 食塩相:3.1g	I補給 -:589kcal タバク:16.9g 食塩相:3.3g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
ポークピカタ 大根のかにあんかけ 小松菜の磯和え 漬物 ごはん 味噌汁 マスカットゼリー	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 三色豆 ごはん 味噌汁 エクレア	豚肉の生姜焼 車麩の卵とじ ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ★ショコラケーキ	天ぷら 大豆とひじきの煮物 いんげんの胡麻和え フルーツ ごはん 清まし汁 いちごババロア	赤魚の西京焼 茶碗蒸し 厚揚げの煮物 浅漬 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐	鱈の塩麹焼 揚げなす ささみサラダ フルーツ 赤飯 清まし汁 今川焼
I補給 -:560kcal タバク:20.4g 食塩相:3.4g	I補給 -:605kcal タバク:22.2g 食塩相:2.7g	I補給 -:649kcal タバク:21.5g 食塩相:3.0g	I補給 -:614kcal タバク:20.2g 食塩相:3.4g	I補給 -:567kcal タバク:27.0g 食塩相:3.2g	I補給 -:559kcal タバク:24.5g 食塩相:3.0g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23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	親子煮 白和え 長いもののり和え 浅漬 ごはん 味噌汁 どら焼き	鮭のきのこあんかけ 南瓜いとこ煮 ブロッコリーのおかか和え 卵豆腐 梅しらすごはん 清まし汁 カステラ	手作りコロッケ いんげんのソテー ほうれん草のなめたけ和え 漬物 ごはん 味噌汁 お彼岸こしあんおはぎ	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 バウムクーヘン	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 ★レアチョコレートケーキ
I補給 -:601kcal タバク:22.6g 食塩相:3.3g	I補給 -:605kcal タバク:26.0g 食塩相:3.1g	I補給 -:624kcal タバク:25.1g 食塩相:3.3g	I補給 -:652kcal タバク:18.0g 食塩相:3.1g	I補給 -:618kcal タバク:16.3g 食塩相:3.3g	I補給 -:559kcal タバク:24.5g 食塩相:3.2g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
ホキの南蛮漬 五目しんじょの煮物 ビーフソテー フルーツ ごはん 味噌汁 プリン	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 ★レアチーズケーキ	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 黒糖まんじゅう	シーフードカレー アスパラソテー コールスローサラダ 春雨スープ フルーツ ★ピーチショートケーキ	揚げ魚のおろし煮 がんもの煮物 人参サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 クリアゼリー	鶏肉のトマト煮込み ほうれん草のソテー きのこサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ドームケーキ (こしあん)
I補給 -:609kcal タバク:22.2g 食塩相:3.2g	I補給 -:624kcal タバク:24.3g 食塩相:3.4g	I補給 -:670kcal タバク:21.9g 食塩相:3.3g	I補給 -:588kcal タバク:16.9g 食塩相:3.2g	I補給 -:622kcal タバク:18.8g 食塩相:3.4g	I補給 -:615kcal タバク:23.0g 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・紅茶をご用意しています。

<ひとことメモ>

3月3日は上巳(じょうし)の節供(ひなまつりの日)です。
 中国ではこの日に川で身を清める習慣があり、平安時代に日本に伝わって
 流しびなの風習につながったという説や、貴族の人形遊びが庶民にも広がり
 女の子のお祝いの儀式としておひなさまを飾るようになったともされています。
 和泉ふれあいの家でも、1日は皆さんで桜もちづくりを楽しみ、2日はひなまつ
 りを祝って春を感じるお献立をご用意してお待ちしております。



2019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



お弁当は冷蔵庫などで保管し、必ず持ち帰り後、
または配達後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

3月1日(金)	3月2日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉とごぼうの旨煮 南瓜の甘煮 肉野菜炒め ピーナッツ和え 浅漬	ごはん 味噌汁 豚肉の豆腐チャンプルー ビーフソテー 蒸し鶏の中華和え 浅漬
I補給 -:573kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.5g 食塩相:3.0g	I補給 -:551kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:26.8g 食塩相:3.1g

3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
ごはん 清まし汁 鮭の野菜あんかけ 小松菜炒め ブロッコリーの味噌マヨ和え 柚子和え I補給 -:433kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.2g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 車麩の煮物 野菜と桜エビの炒め物 わさび和え I補給 -:515kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.3g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 青菜のしらす炒め 酢味噌和え 昆布漬 I補給 -:510kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:26.4g 食塩相:3.4g	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 浅漬 I補給 -:525kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.8g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 焼アジの南蛮漬 野菜の柚風味煮 アスパラベーコン炒め 菜種和え I補給 -:488kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.1g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 白菜と挽肉の重ね煮 ひじきの煮物 ささみの梅和え 煮豆 I補給 -:517kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:20.8g 食塩相:3.1g
3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
ごはん 味噌汁 アジの蒲焼 かぶと油揚げの生姜炒め くるみ和え 漬物 I補給 -:490kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.7g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 魚の塩焼 切昆布の煮物 アスパラサラダ I補給 -:539kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.4g 食塩相:3.5g	ごはん 清まし汁 鮭の味噌バター焼 金平ごぼう ジャーマンポテト きのこソテー I補給 -:545kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.6g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 鯖の焼浸し れんこんの炒め物 高野豆腐の煮物 みょうがサラダ I補給 -:499kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:22.7g 食塩相:3.3g	ごはん 豚汁 鶏肉の山椒焼 青菜の炒め物 梅肉和え 煮豆 I補給 -:529kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.8g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 鶏の唐揚げ 青菜ときのこの炒め物 おかか和え I補給 -:594kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.5g 食塩相:3.3g
3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
ごはん 中華スープ 豆腐とえびの中華煮込み しゅうまい じゃがいもの炒め物 からし和え I補給 -:520kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:25.9g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 カレイの竜田揚げ もやしと豚肉の炒め物 卵焼き 浅漬 I補給 -:562kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:21.7g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 豚焼肉 長芋カニフレーク煮 わかめの酢の物 青菜のお浸し I補給 -:519kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:20.4g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 メバルの生姜風味焼 南瓜のそぼろあん 野菜炒め 金平ごぼう I補給 -:536kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.5g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 鱈のマヨネーズ焼き 鶏の唐揚げ がんもの煮物 甘酢和え I補給 -:555kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:28.2g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ 春巻 青菜と桜えびの炒め物 中華サラダ I補給 -:578kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:16.1g 食塩相:3.0g
3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)
ごはん コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーの卵あんかけ かに風味サラダ ツナ胡瓜和え I補給 -:479kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:25.1g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼 厚揚げと野菜の煮物 肉団子の甘酢あん ドレッシング和え I補給 -:564kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:26.7g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 ブリ大根 れんこんはさみ揚げ 青菜のじゃこ炒め ポン酢和え I補給 -:513kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.0g 食塩相:3.2g	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風煮 茄子の田楽 野菜のマリネサラダ 漬物 I補給 -:596kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:20.9g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 高野豆腐の煮物 卵焼き しその実和え I補給 -:504kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:27.8g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼 アスパラの炒め物 春雨サラダ 生姜和え I補給 -:548kca ｸﾞﾗﾌﾞﾙ:23.0g 食塩相:3.3g