

和泉ふれあいの家

2022年 3月の予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
10:30～11:00 朝の体操					
午前プログラム 11:00～12:00	魚釣りゲーム	池ポチャ ゲーム	ひな祭り 玉入れ 	手ぬぐいシュート	キックボーリング
13:45～14:15 午後の体操					
午後プログラム 14:15～15:15	足で玉入れ	ぐらぐら棒倒し	ひな祭り 貝合わせ 	ピンポンゲーム	言葉遊び
7	8	9	10 理美容	11	12
10:30～11:00 朝の体操					
シューティング ゲーム	キャッチボール ゲーム	おそばに 置いてよ	明日天気 になあれ	和泉のいずみ	バスケットボール ゲーム
13:45～14:15 午後の体操					
ダービーゲーム	取り放題ゲーム 書道	サイコロ ボーリング	足カーリング	コロコロピンゴ 絵手紙	鶴亀スライダー
14	15	16 理美容	17	18	19
10:30～11:00 朝の体操					
サイコロ ボーリング	カーリング	脱出ゲーム	ピンポンゲーム	ボーリング	ボールで トンネル
13:45～14:15 午後の体操					
輪投げピンゴ 書道	かるた取り	足引っぱれ	コロコロピンゴ 書道	魚釣りゲーム	棒倒しゲーム 書道
21	22	23	24	25	26
10:30～11:00 朝の体操					
明日天気 になあれ	おそばに 置いてよ	バスケットボール ゲーム	手ぬぐい シュート	キャッチボール ゲーム	ぐらぐら棒倒し
13:45～14:15 午後の体操					
カップin ピンポン	お手玉とりゲーム 大正琴	言葉遊び 書道	仲良し ローリングボール	開いてカード 書道	和泉のいずみ
28 理美容	29	30	31		
10:30～11:00 朝の体操					
ボールで トンネル	サイコロ ボーリング	足で玉入れ	輪投げ ピンゴ		
13:45～14:15 午後の体操					
〇×クイズ	シューティング ゲーム	鶴亀 スライダー	池ポチャ ゲーム		

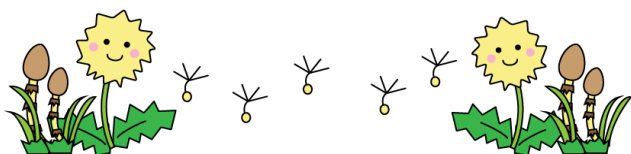
その他の自主活動

麻雀 月曜日～土曜日 13:15～15:15

※メンバーにより午前中も実施する場合があります

オセロ・トランプ・塗り絵など 13:00～13:45

夕方のバス待ち時間などは簡単な手作業などをご提供しています。



～理美容～日程～

10日（木）・16日（水）・28日（月）

パーマ・カラー等承っております。

ご希望の方は、1週間前までにお申込みください。



和泉ふれあいの家
03-3321-4808

2022年3月

和泉デイサービス予定献立表

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）
	鮭の塩焼 厚揚げの煮物 マカロニサラダ かぶの柚子和え物 赤飯 味噌汁 むしぱん（紅茶） I補給 -:637kcal ﾀﾊﾞｸ:27.6g 食塩相:3.6g	チキンソテー トマトソース 隠元のガーリック炒め ツナと野菜のごまマヨかけ りんごのコンポート ごはん たまねぎのクリームスープ クリームブッセ I補給 -:741kcal ﾀﾊﾞｸ:23.4g 食塩相:4.5g	さわらの大葉味噌焼き 若竹煮 菜の花の辛し和え フルーツ 雛散らし 清まし汁 雛祭りデザート I補給 -:564kcal ﾀﾊﾞｸ:28.5g 食塩相:3.4g	鶏肉の治部煮 マカロニソテー ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴスペシャル I補給 -:644kcal ﾀﾊﾞｸ:22.6g 食塩相:3.2g	アブラカレイの照り焼 肉じゃが えのきとオクラの和え物 漬物 ごはん 味噌汁 コーヒーゼリー I補給 -:439kcal ﾀﾊﾞｸ:21.0g 食塩相:3.4g
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	12日（土）
きのこクリームスパゲティ ブロッコリーとえびの炒め物 トマトサラダ フルーツ 千切りスープ 抹茶ゼリー 黒蜜ソース I補給 -:624kcal ﾀﾊﾞｸ:23.1g 食塩相:4.1g	手ごねハンバーグ 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 バウムクーヘン I補給 -:691kcal ﾀﾊﾞｸ:25.2g 食塩相:3.2g	揚げ魚のネギソースかけ がんもの煮物 ささみサラダ フルーツ 梅おかか御飯 味噌汁 カステラ I補給 -:563kcal ﾀﾊﾞｸ:23.1g 食塩相:3.3g	鯖の味噌煮 大根のかにかまあかけ きのこソテー 漬物 ごはん 清まし汁 フルーツ杏仁 I補給 -:490kcal ﾀﾊﾞｸ:21.0g 食塩相:3.0g	天ぷら 大豆とひじきの煮物 ごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 チョコクリームブッセ I補給 -:645kcal ﾀﾊﾞｸ:19.8g 食塩相:3.6g	牛丼 五目しんじょの煮物 小松菜のお浸し 卵豆腐 味噌汁 ロールケーキ（チョコ） I補給 -:559kcal ﾀﾊﾞｸ:21.2g 食塩相:3.8g
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）	19日（土）
手作りコロッケ ほうれん草のソテー おくらののり和え フルーツ ごはん 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:622kcal ﾀﾊﾞｸ:20.0g 食塩相:2.9g	茄子と焼き葱の甘辛みそ 小松菜のごま風味炒め 豆腐花（豆乳プリン黒蜜かけ） 漬物 玄米ごはん 野菜の旨味スープ ロールケーキ（コーヒー） I補給 -:708kcal ﾀﾊﾞｸ:18.9g 食塩相:2.3g	あんかけチャーハン しゅうまい 春雨サラダ 胡瓜の梅肉和え 中華スープ 紅茶ゼリー生クリーム添え I補給 -:502kcal ﾀﾊﾞｸ:14.8g 食塩相:4.0g	鶏肉の照り焼 2色野菜の揚げ浸し 人参サラダ フルーツ 赤飯 味噌汁 ショコラスペシャル I補給 -:817kcal ﾀﾊﾞｸ:22.0g 食塩相:3.1g	白身魚の西京焼 茶碗蒸し さつま揚げの煮物 浅漬 ごはん 清まし汁 フルーツヨーグルト I補給 -:442kcal ﾀﾊﾞｸ:22.5g 食塩相:3.4g	山菜そば 肉野菜炒め 小松菜のからし和え フルーツ コロッケ メープルパンケーキ I補給 -:530kcal ﾀﾊﾞｸ:17.9g 食塩相:4.9g
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	26日（土）
回鍋肉 小籠包 ツナの和え物 漬物 ごはん 中華スープ おはぎ I補給 -:559kcal ﾀﾊﾞｸ:19.4g 食塩相:3.5g	親子煮 白和え なめ茸和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ（フルーツ） I補給 -:613kcal ﾀﾊﾞｸ:23.6g 食塩相:2.8g	天ぷら 切干大根の煮物 厚焼玉子 漬物 ごはん 清まし汁 ロールケーキ（バナナ） I補給 -:619kcal ﾀﾊﾞｸ:20.3g 食塩相:3.6g	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 フルーツ コンソメスープ 人形焼 I補給 -:609kcal ﾀﾊﾞｸ:17.9g 食塩相:3.3g	麻婆丼 青菜の炒め物 春雨サラダ フルーツ ワンタンスープ 抹茶ゼリー I補給 -:561kcal ﾀﾊﾞｸ:19.9g 食塩相:3.1g	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 ようかん I補給 -:626kcal ﾀﾊﾞｸ:24.5g 食塩相:3.0g
28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）	・食材の都合上、献立を変更させて頂く事がありますのでご了承ください 高齢者在宅サービスセンター ふれあいの家 電話 03（3321）4808	
フライ盛合わせ 京風しゅうまいの煮物 フルーツきんとん 白菜サラダ 菜めし 味噌汁 バナナスペシャル I補給 -:657kcal ﾀﾊﾞｸ:17.1g 食塩相:3.8g	スパゲティナポリタン キャベツソテー 大根とツナのサラダ フルーツ コーンかき玉スープ ミルクティープリン I補給 -:657kcal ﾀﾊﾞｸ:21.3g 食塩相:3.6g	ホキの南蛮漬 南瓜いとこ煮 ビーフンソテー フルーツ ごはん 味噌汁 きなこ饅頭 I補給 -:631kcal ﾀﾊﾞｸ:22.0g 食塩相:3.0g	ささみのフリッター 肉詰めいなりの煮物 わかめの生姜和え 三色豆 ごはん 味噌汁 抹茶クリームパンケーキ I補給 -:579kcal ﾀﾊﾞｸ:22.4g 食塩相:3.1g		

3月15日は身体元気【春バテ予防】メニューです

自律神経を整える食事のポイント

◆食事は1日3回しっかり食べる！

噛む動作によって脳は安らぎを感じるといわれています。リラックスして自律神経を整えましょう！



ビタミンB1

自律神経を整える

玄米 豆乳
豚肉 ごま

ビタミンC

ストレスを軽減する
ホルモンを生成する

長葱 赤ピーマン

カルシウム

イライラや不安を抑える

豆乳 小松菜



カリウム

血圧を正常に保つ

茄子



ビタミンA

副交感神経を整える

小松菜

【春バテに効果のある栄養素・食材】

2022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

	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)
	鮭菜飯ごはん 味噌汁 鶏肉とごぼうの旨煮 さつまいもオレンジ煮 隠元のピーナツ和え 厚焼玉子 1人き - :651kcal タンパク :22.5g 脂質 :17.2g 食塩相:2.6g	ごはん さつま汁 めばるの煮付け セロリとツナのピリ辛炒め 水菜としめじの和え物 肉じゃが 1人き - :511kcal タンパク :25.8g 脂質 :11.7g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 豚肉の豆腐チャンフルー ビーフンソテー 蒸し鶏の中華サラダ マヨたま包み揚げ 1人き - :583kcal タンパク :25.8g 脂質 :21.4g 食塩相:2.9g	ごはん 清まし汁 あじの蒲焼 小松菜炒め 7 ロック-の味噌マヨ和え 肉野菜炒め 1人き - :549kcal タンパク :28.5g 脂質 :18.6g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 車麩の煮物 キャベツと蒲鉾のわさび和え 一口白身フライ 1人き - :473kcal タンパク :20.6g 脂質 :8.1g 食塩相:3.4g
3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)
ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜のしらす炒め 胡瓜の生姜和え 春巻き 1人き - :579kcal タンパク :16.0g 脂質 :19.9g 食塩相:3.2g	ごはん けんちん汁 あじの南蛮焼き かぶの柚風味煮 小松菜のソテー れんこんはさみ揚げ 1人き - :521kcal タンパク :22.2g 脂質 :14.9g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ 豆腐とえびの中華煮込み じゃがいもの炒め物 チンゲン菜からし和え しょうまい 1人き - :523kcal タンパク :25.7g 脂質 :12.8g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 白菜と豚バラの重ね煮 ひじきの煮物 ささみの梅和え コーンコロッケー 1人き - :609kcal タンパク :19.6g 脂質 :26.8g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 切こんぶの煮物 きのこサラダ ジャーマンポテト 1人き - :491kcal タンパク :25.2g 脂質 :10.6g 食塩相:3.6g	豆ごはん 味噌汁 アズラカレイの竜田揚げ かぶと油揚げの生姜炒め 隠元のくるみ和え ミートボールのデミグラス煮込み 1人き - :551kcal タンパク :24.8g 脂質 :15.7g 食塩相:3.7g
3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)
わかめ御飯 味噌汁 さわらの焼浸し れんこんの炒め物 がんもの煮物 肉団子の柚子おろし 1人き - :527kcal タンパク :24.6g 脂質 :14.3g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 たらしの野菜あんかけ 具入り玉子焼き なすの浅漬け もやしと豚肉の炒め物 1人き - :451kcal タンパク :26.1g 脂質 :8.7g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の粗挽きマスタード焼 ほうれん草の炒め物 白菜の梅肉和え マヨたま包み揚げ 1人き - :586kcal タンパク :20.7g 脂質 :21.7g 食塩相:3.8g	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 小松菜ときこの炒め物 いんげんのおかか和え れんこんはさみ揚げ 1人き - :449kcal タンパク :23.4g 脂質 :11.3g 食塩相:3.1g	ゆかり御飯 清まし汁 鶏肉の山椒焼 ごぼうの金平 アスパラのピーナツ和え 一口白身フライ 1人き - :558kcal タンパク :21.0g 脂質 :20.0g 食塩相:3.5g	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 隠元のなめたけ和え コーンコロッケー 1人き - :607kcal タンパク :24.5g 脂質 :24.0g 食塩相:2.9g
3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)
ごはん 味噌汁 ぶり大根 小松菜のじゃこ炒め キャベツのポン酢和え れんこんはさみ揚げ 1人き - :541kcal タンパク :23.2g 脂質 :19.0g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 めばるの生姜風味焼 野菜炒め 大根の昆布漬け 南瓜のそぼろあん 1人き - :509kcal タンパク :23.5g 脂質 :10.4g 食塩相:3.4g	ごはん 具沢山汁 豚肉のガーリック炒め ポテトサラダ カリフラワーのドレッシング和え 厚揚げと野菜の煮物 1人き - :619kcal タンパク :23.2g 脂質 :25.3g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 五目しんじょの煮物 白菜の青じそ和え コーンコロッケー 1人き - :549kcal タンパク :19.2g 脂質 :19.8g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 大根の甘酢和え しょうまい 1人き - :537kcal タンパク :23.6g 脂質 :16.7g 食塩相:3.2g	ごはん 中華スープ エビのチリソース煮 ピーマンとツナの炒め物 ほうれん草ナムル 餃子 1人き - :586kcal タンパク :27.6g 脂質 :19.4g 食塩相:3.0g
3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)		
バターライス コンソメスープ タンドリーチキン フロッキーのかにかまあんかけ フレンチサラダ セロリとツナのピリ辛炒め 1人き - :536kcal タンパク :22.6g 脂質 :20.4g 食塩相:3.1g	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風煮 揚げ茄子の田楽 かぶとにんじんのマリネ 一口白身フライ 1人き - :619kcal タンパク :21.0g 脂質 :25.2g 食塩相:3.0g	菜めし 味噌汁 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜の炒め物 わかめの酢の物 里芋カニフレーク煮 1人き - :503kcal タンパク :20.0g 脂質 :12.7g 食塩相:3.8g	炊き込みご飯 味噌汁 鯖の塩焼 アスパラの炒め物 春雨の和え物 ミートボールのケチャップ煮 1人き - :574kcal タンパク :26.6g 脂質 :19.9g 食塩相:3.3g		

* お弁当は冷蔵庫などで保管し、持ち帰り後または配達後必ず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があります。