

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		脱出ゲーム	お手玉すくい	ひな祭り玉入れ	物送りゲーム
		ピンポン坊や	池ポチャ	おひな様貝合わせ	ペットボトルコロコロ
6	7	8	9	10	11
曲あてクイズ	★一本勝負	魚釣りゲーム	手ぬぐいシュート	ボーリング	ピッチアンドキャッチャー
★春のダービー 書道（水谷先生）	和泉ダンク	カップボール運び	 ウクレレで歌おう 	★足の輪ビンゴ	開いてカード
13	14 理美容	15	16	17	18
雪合戦	輪投げビンゴ	グラグラ棒倒し	シューティングゲーム	ピン倒し	★一攫千金
★足で玉入れ	和泉つむつむ	足でボウリング	★紙コップでカーリング	順番に並べよう 書道（水谷先生）	ペタンク
20	21	22	23	24	25
ご当地クイズ 山形編  	和泉のいずみ	おそばに置いてよ	春〇×クイズ	パターゴルフ	カップインピンポン
★ジャンプでシュート	足カーリング	お手玉射的	輪投げ 書道	★花すくい	★ゴーストバスターズ 書道（水谷先生）
27 理美容	28	29 理美容	30	31	
キックボトルゲーム	★フリスビーゲーム	介護かるた取り	★絵合わせ5vs5	キャッチボールゲーム	
ウクレレで歌おう 	ボールでトンネル	コロコロビンゴ	★だるま落とし	取り放題ゲーム 絵手紙	

理美容日程
3月14日（火）・27日（月）・29日（水）
ご希望の方はお申込み下さい。



2023年3月

和泉デイサービス予定献立表

3月 March		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4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 赤飯 味噌汁 ヨーグルトケーキ I補給 -:608kcal タバコ:27.0g 食塩相:3.4g	チキンソテー トマトソース いんげんのガーリック炒め ブロッコリーのごまマヨがけ りんごのコンポート ごはん たまねぎのクリームスープ 黒糖ケーキ I補給 -:679kcal タバコ:22.0g 食塩相:4.8g	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 雑散らし 清まし汁 抹茶蒸しパン(白あん) I補給 -:637kcal タバコ:29.6g 食塩相:3.6g	鶏肉の治部煮 マカロニソテー いんげんの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★イチゴスペシャル I補給 -:632kcal タバコ:20.6g 食塩相:2.9g		
		6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
		カレイの照り焼 肉じゃが オクラのおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 ピーチゼリー I補給 -:455kcal タバコ:21.4g 食塩相:3.3g	きのごクリームスパゲティ ブロッコリーと卵の炒め物 トマトサラダ フルーツ 千切りスープ フルーツあんみつ I補給 -:657kcal タバコ:22.0g 食塩相:4.1g	天ぷら 大豆とひじきの煮物 いんげんのごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 ドーナツ I補給 -:626kcal タバコ:18.9g 食塩相:3.8g	手ごねハンバーグ えんどう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 ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:678kcal タバコ:25.3g 食塩相:3.1g	鯖の味噌煮 茶碗蒸し きのごソテー 漬物 ごはん 清まし汁 牛乳プリン I補給 -:545kcal タバコ:26.3g 食塩相:3.4g	揚げ魚のネギソースかけ がんもの煮物 コールスロー フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:556kcal タバコ:21.9g 食塩相:3.1g
		13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
		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 -:674kcal タバコ:23.0g 食塩相:3.4g	麻婆なす チンゲン菜のごま風味炒め かにシューマイ フルーツ ごはん 中華スープ レモンケーキ I補給 -:757kcal タバコ:17.3g 食塩相:3.2g	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 ゼリー入りフルーツポンチ I補給 -:586kcal タバコ:15.9g 食塩相:2.8g	シーフードカレー えんどうのソテー ブロッコリーのサラダ フルーツ コンソメスープ 紅茶ケーキ I補給 -:538kcal タバコ:18.6g 食塩相:3.5g	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 -:813kcal タバコ:22.0g 食塩相:2.9g	白身魚の西京焼 茶碗蒸し さつま揚げの煮物 キャベツの塩もみ ごはん 清まし汁 フルーツヨーグルト I補給 -:452kcal タバコ:24.7g 食塩相:3.4g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)		
【山形県】芋煮うどん ベーコン炒め 小松菜のからし和え りんごのコンポート コロッケ バナナケーキ I補給 -:620kcal タバコ:18.1g 食塩相:3.9g	回鍋肉 カリフラワーのかにかまあん ほうれん草のしらす和え 漬物 ごはん 中華スープ おはぎ I補給 -:522kcal タバコ:19.8g 食塩相:3.9g	親子煮 白和え なめ茸和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:620kcal タバコ:23.4g 食塩相:2.9g	天ぷら 切干大根の煮物 厚焼玉子 漬物 ごはん 清まし汁 パウンドケーキ(フルーツ) I補給 -:565kcal タバコ:19.2g 食塩相:3.5g	あんかけチャーハン しゅうまい 春雨サラダ もやしのナムル 中華スープ ワッフル I補給 -:526kcal タバコ:15.3g 食塩相:4.0g	バター風味の味噌鮭丼 高野豆腐の煮物 大根の甘酢和え フルーツ 清まし汁 抹茶ゼリー I補給 -:542kcal タバコ:23.0g 食塩相:2.8g		
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)			
ホッケのみりん醤油焼き 大根のかにかまあんかけ 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 -:600kcal タバコ:21.7g 食塩相:2.7g	アジフライ ちくわの煮物 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 -:653kcal タバコ:20.1g 食塩相:4.2g	スパゲティナポリタン いんげんのソテー 大根と蒸し鶏のサラダ フルーツ えのきスープ ミルクティープリン I補給 -:595kcal タバコ:20.4g 食塩相:3.8g	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 人形焼 I補給 -:668kcal タバコ:22.2g 食塩相:3.1g	ささみのフリッター さつま揚げの煮物 白菜のおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁 みそパイ I補給 -:532kcal タバコ:20.7g 食塩相:3.7g			

・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。

3月20日はご当地メニュー 山形県 芋煮うどん



ご当地メニュー
山形県
芋煮うどん



芋煮は、里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。芋煮汁は同じ山形県でも、味噌仕立て・豚肉入りの「庄内風芋煮汁」と、醤油仕立て・牛肉入りの「内陸風芋煮汁」の2つの味があります。身体温まるおうどんをお楽しみください。

2023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(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4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 小松菜のピーナツ和え えび野菜炒め エネルギー:613kcal タンパク:22.7g 脂質:14.6g 食塩相:2.7g	ごはん 清まし汁 めばるの煮付け えんどうとツナのピリ辛炒め 水菜としめじの和え物 厚焼玉子 エネルギー:461kcal タンパク:24.3g 脂質:10.5g 食塩相:3.0g	ごはん さつまいも汁 豚肉の豆腐チャンフルー ビーフソテー 蒸し鶏の中華サラダ マヨたま包み揚げ エネルギー:609kcal タンパク:25.3g 脂質:21.5g 食塩相:3.1g	ごはん 清まし汁 あじの蒲焼 千ゲン菜炒め ブロッコリーの味噌マヨ和え じゃがバター エネルギー:507kcal タンパク:23.1g 脂質:13.0g 食塩相:2.4g
3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)
わかめ御飯 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 エネルギー:556kcal タンパク:21.9g 脂質:16.2g 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 切こんぶの煮物 えんどうのサラダ コーンコロッケ エネルギー:510kcal タンパク:24.8g 脂質:12.3g 食塩相:4.0g	ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ 千ゲン菜のしらす炒め おぐらの生姜和え 春巻き エネルギー:552kcal タンパク:15.9g 脂質:16.6g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 あじの南蛮焼き 大根の柚風味煮 小松菜のソテー ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:473kcal タンパク:23.2g 脂質:8.7g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 白菜と豚バラのすき焼き風煮 ひじきの煮物 蒸し鶏の梅和え ジャーマンポテト エネルギー:595kcal タンパク:20.0g 脂質:23.3g 食塩相:3.7g	ごはん 中華スープ 豆腐とえびの中華煮込み いんげんの炒め物 千ゲン菜からし和え しゅうまい エネルギー:500kcal タンパク:25.0g 脂質:12.1g 食塩相:3.3g
3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)
ごはん けんちん汁 アブラカレイの竜田揚げ 白菜と油揚げの生姜炒め いんげんのごま和え ミートボールのデミグラス煮込み エネルギー:539kcal タンパク:25.0g 脂質:16.7g 食塩相:3.4g	ピースごはん 清まし汁 白身魚の野菜あんかけ 具入り玉子焼き 胡瓜の塩もみ もやしと豚肉の炒め物 エネルギー:453kcal タンパク:25.1g 脂質:9.2g 食塩相:3.6g	ごはん 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 エネルギー:568kcal タンパク:25.6g 脂質:18.1g 食塩相:3.1g	ごはん 清まし汁 鶏肉のヨーグルト味噌漬焼き 五目しんじょの煮物 胡瓜の青じそ和え コーンコロッケ エネルギー:559kcal タンパク:20.5g 脂質:19.8g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 小松菜ときのこの炒め物 いんげんのおかか和え 焼き餃子 エネルギー:415kcal タンパク:23.8g 脂質:7.1g 食塩相:3.5g	ゆかい御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼 ごぼうの金平 えんどうのピーナツ和え 一口白身フライ エネルギー:570kcal タンパク:22.3g 脂質:17.3g 食塩相:3.9g
3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き 春菊と厚揚げの煮浸し いんげんのなめたけ和え マヨたま包み揚げ エネルギー:551kcal タンパク:23.0g 脂質:20.9g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 ぶい大根 千ゲン菜のじゃこ炒め 胡瓜のポン酢和え ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:496kcal タンパク:24.0g 脂質:15.3g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 めばるの生姜風味焼 いんげんとしめじの炒め物 白菜の昆布漬汁 じゃがいものそぼろあん エネルギー:498kcal タンパク:23.4g 脂質:10.4g 食塩相:3.4g	菜めし 味噌汁 豚肉のガーリック炒め ポテトサラダ カリフラワーとツナの和え物 厚揚げと野菜の煮物 エネルギー:579kcal タンパク:22.9g 脂質:21.4g 食塩相:3.4g	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 ホッケのみりん漬焼き エネルギー:558kcal タンパク:25.5g 脂質:19.0g 食塩相:3.4g	ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 青菜の炒め物 切干大根の中華風サラダ 春巻き エネルギー:618kcal タンパク:23.5g 脂質:20.7g 食塩相:3.7g
3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
ごはん 中華スープ 酢豚 いんげんとツナの炒め物 千ゲン菜のナムル 焼き餃子 エネルギー:588kcal タンパク:20.3g 脂質:21.0g 食塩相:2.5g	バターライス コンソメスープ タンドリチキン 花野菜の炒め物 マカロニサラダ 卵のチリソースかけ エネルギー:622kcal タンパク:23.1g 脂質:25.3g 食塩相:3.4g	ごはん 具沢山汁 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 にんにくの芽の塩炒め エネルギー:613kcal タンパク:19.2g 脂質:23.7g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 鶏肉のスタミナ焼き 千ゲン菜の炒め物 わかめの酢の物 里芋カニフレーク煮 エネルギー:499kcal タンパク:19.5g 脂質:12.7g 食塩相:3.3g	炊き込みご飯 味噌汁 鯖の塩焼 えんどうの炒め物 春雨の和え物 ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:578kcal タンパク:26.9g 脂質:19.8g 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。