

# 和泉ふれあいの家 2025年3月プログラム表

月	火	水	木	金	土
 <p><b>春の日差しがきらめき 桜の花咲く頃となりました。</b></p>					<b>1</b> ペットボトル コロコロ スケッター 紙芝居
<b>3</b> ひな祭り	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
ひなあられ すくい	足でパタンク	池ポチャ	一攫千金	パタンク	カップで カーリング
ひな祭り 貝合わせ	紙コップタワー 書道 (水谷先生)	コロコロピング	ペットボトルで 遊ぼう	スケッター 落語	スケッター バイオリン
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
輪投げ	ダービーゲーム	足カーリング	開いてカード	和泉のいずみ	キャッチボール ゲーム
ボールで トンネル	足の輪ピング	魚釣り	棒倒し	ボーリング 書道 (水谷先生)	ウクレレで 歌おう 
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> 理美容	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
カーリング	おそばに 置いてよ	ピンポン坊や	スケッター 歌	足でひっぱれ	池ポチャ
手ぬぐい シュート	スケッター ピアノ・歌	一攫千金	パタンク 書道 (練習日)	スケッター 津軽三味線	スケッター トロンボーン
<b>24</b> 理美容	<b>25</b> 理美容	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
足で玉入れ	和泉のいずみ	スケッター ギター・歌	キャッチボール ゲーム	ペットボトルで 遊ぼう	足カーリング
すくってポン	カーリング 書道 (練習日)	紙コップタワー	ボールで トンネル	物送りゲーム 絵手紙	魚釣り
<b>31</b>					
ペットボトル コロコロ					
和泉つむつむ					
書道 (練習日)					

～理美容～日程～

3月19日(水)・24日(月)・25日(火)  
パーマ・カット・カラーなど承っています。  
ご希望の方はお申込み下さい。



和泉ふれあいの家  
03-3321-4808

\*スケッターのプログラムはボランティアの方による演奏会等です。どうぞお楽しみにして下さい。  
\*プログラムは都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。

# 2025年3月

# 和泉デイサービス予定献立表

						3月1日(土)
						鶏肉の醤油麹焼き 茶碗蒸し スパゲティサラダ 漬物 赤飯 味噌汁 あんぱん Iカロリー:-655kcal カパク:25.7g 食塩相:4.2g
						3月3日(月)
【桃の節句】 雛ちらし寿司 <small>花カガ ヨクと菜の花の吹き合わせ</small> なすの生姜炒め おくらのおかか和え フルーツ・味噌汁 桜のロールケーキ Iカロリー:-573kcal カパク:17.5g 食塩相:3.8g	ほうとう風うどん なすの甘辛炒め わかめの三杯酢 抹茶蒸しパン(白あん) Iカロリー:-615kcal カパク:16.2g 食塩相:3.2g	鶏の天ぷら 筍の土佐煮 白菜のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁 ★イチゴスペシャル Iカロリー:-632kcal カパク:21.2g 食塩相:3.3g	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと卵の炒め物 ミックスサラダ フルーツ えのきスープ ミルクティープリン Iカロリー:-545kcal カパク:20.9g 食塩相:3.7g	厚揚げの八宝菜風 かに風味焼売 大根とツナの塩ナムル 煮豆 ごはん 中華スープ チョコドーナツ Iカロリー:-584kcal カパク:16.7g 食塩相:2.8g	アジフライ しば漬けたるタル 南瓜のいとこ煮 枝豆豆腐 フルーツ ごはん 清まし汁 フルーツあんみつ Iカロリー:-713kcal カパク:19.9g 食塩相:2.5g	
3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	
手作りコロッケ 白菜のみぞれ煮 おくらののり和え 漬物 ごはん 味噌汁 ★バナナスペシャル Iカロリー:-620kcal カパク:16.8g 食塩相:3.7g	ハンバーグ 味噌シラス ツナソテー フレンチサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 牛乳プリン Iカロリー:-548kcal カパク:19.2g 食塩相:3.6g	卵と海老のチリソースかけ 切干大根の煮物 二色ナムル 漬物 ごはん 中華スープ カステラ Iカロリー:-616kcal カパク:22.4g 食塩相:2.8g	鶏肉の玉ねぎソース ほうれん草と揚げの塩炒め カリフラワーと水菜の和え物 煮豆 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(チョコ) Iカロリー:-662kcal カパク:22.7g 食塩相:2.8g	麻婆なす丼 焼売 二色野菜の中華和え フルーツ 中華スープ 塩まんじゅう Iカロリー:-651kcal カパク:16.3g 食塩相:3.3g	山菜たぬぎそば がんもの煮物 ビーマンとちくわの炒め物 さつまいものおしろこ Iカロリー:-497kcal カパク:16.8g 食塩相:3.8g	
3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	
白身魚の西京焼 ビーマンのじゃこ炒め 胡瓜のもろみ味噌かけ フルーツ ごはん 清まし汁 クリームパン Iカロリー:-466kcal カパク:19.8g 食塩相:2.3g	豚肉の塩麹炒め ごぼうの炒め煮 白菜の塩昆布和え 漬物 赤飯 味噌汁 ★シヨコラスペシャル Iカロリー:-675kcal カパク:21.3g 食塩相:3.9g	五目うどん 炒り豆腐 ほうれん草のからし和え パウムクーヘン Iカロリー:-483kcal カパク:17.3g 食塩相:2.0g	【春分の日】 春の天ぷら盛り合わせ がんもの煮物 かぶの甘酢漬 煮豆 筍ごはん・清まし汁 ぼたもち Iカロリー:-642kcal カパク:20.8g 食塩相:3.5g	チキンのクリーム煮 スッキリニのガーリック炒め きのことサラダ フルーツ ごはん マカロニスープ 黒糖まんじゅう Iカロリー:-606kcal カパク:21.0g 食塩相:3.5g	豚丼 揚げなすの味噌炒め チンゲン菜のゆず浸し 漬物 清まし汁 ★ロールケーキ(バニラ) Iカロリー:-649kcal カパク:20.3g 食塩相:2.9g	
3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	
ご当地【秋田県】 豆乳味噌ちゃんぽん シューシー焼売 大根の塩麹漬 抹茶ようかん Iカロリー:-575kcal カパク:24.4g 食塩相:3.9g	五目炒飯 大根とツナの中華煮 春雨サラダ フルーツ 中華スープ きなこまんじゅう Iカロリー:-532kcal カパク:15.2g 食塩相:3.2g	助宗たらの味噌焼き 南瓜の甘煮 大根のゆかり和え 煮豆 ごはん 清まし汁 いちごムース Iカロリー:-517kcal カパク:20.4g 食塩相:2.9g	シーフードカレー マカロニソテー <small>カマサマとかにかまのサラダ</small> フルーツ コンソメスープ ドーナツ Iカロリー:-616kcal カパク:21.1g 食塩相:3.9g	鱈の南蛮漬 茶碗蒸し いんげんのごま和え 漬物 ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(コーヒー) Iカロリー:-606kcal カパク:24.9g 食塩相:3.2g	きのことクリームスパゲティ 根菜のコンソメ煮 盛り合わせサラダ フルーツ 千切り野菜のスープ 黒糖ゼリー Iカロリー:-600kcal カパク:21.2g 食塩相:4.3g	
3月31日(月)						
和風チキンローフ 里芋の煮ころがし ほうれん草の香味和え 漬物 ごはん 味噌汁 パウムクーヘン(チョコ) Iカロリー:-606kcal カパク:22.5g 食塩相:3.5g						

・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。

2025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(土)					
					
菜めし 味噌汁 照り焼きハンバーグ さつま芋のレモン煮 胡瓜の酢の物 ちくわと野菜の炒め物 エネルギー:559kcal タンパク:15.7g 脂質:12.3g 食塩相:4.3g					
3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	
ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き チンゲン菜の煮浸し カリフラワーの味噌マヨ和え 卵焼き エネルギー:573kcal タンパク:24.0g 脂質:22.2g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 ビーフンとにらのチャンプルー ほうれん草のかにかま和え コーンコロッセ エネルギー:607kcal タンパク:21.3g 脂質:21.9g 食塩相:3.1g	ごはん 具沢山汁 肉団子と野菜の甘辛だれ 里芋の白煮 もやしのささみ和え ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:526kcal タンパク:19.6g 脂質:13.0g 食塩相:3.1g	わかめ御飯 清まし汁 豚肉のピリ辛焼き 車麩の煮物 キャベツのゆず和え 一口白身フライ エネルギー:524kcal タンパク:22.8g 脂質:14.7g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 つくねの葱だれ れんこん金平 おくらの三杯酢 じゃがいもの含め煮 エネルギー:494kcal タンパク:14.6g 脂質:11.6g 食塩相:3.3g	
3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	
ごはん 清まし汁 さばのもろみ味噌焼き 大豆の炒り煮 春菊ののり浸し スナッフ えんどうのピリ辛炒め エネルギー:612kcal タンパク:26.9g 脂質:25.5g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 メンチカツ ごぼうの山椒風味炒め 胡瓜の和え物 なすの田舎煮 エネルギー:593kcal タンパク:14.8g 脂質:22.5g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 厚揚げと野菜の肉味噌炒め いんげんの炒め物 大根のポン酢和え 焼き餃子 エネルギー:522kcal タンパク:17.1g 脂質:17.5g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 ホッケのみりん醤油焼き 冬瓜の薄くず煮 ブロッコリーのサラダ ちくわと野菜の炒め物 エネルギー:414kcal タンパク:18.6g 脂質:8.3g 食塩相:2.9g	ゆかり御飯 清まし汁 肉団子の甘酢炒め 里芋の和風マヨ焼き 人参のツナ和え 肉野菜炒め エネルギー:571kcal タンパク:17.9g 脂質:19.2g 食塩相:4.4g	
3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	
ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ 花形しんじょうの炊き合わせ ほうれん草のごまドレ和え ニンニクの芽の炒め エネルギー:567kcal タンパク:22.3g 脂質:19.7g 食塩相:3.0g	赤飯 清まし汁 豆腐ハンバーグ なすの揚げ浸し マカロニサラダ はんぺんフライ エネルギー:655kcal タンパク:16.5g 脂質:31.4g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 サーモンフライ 焼きビーフン炒め おくらとえのきの和え物 ジャーマンポテト エネルギー:712kcal タンパク:19.5g 脂質:32.1g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の塩レモンだれ 切り昆布の煮物 なめ茸和え スナッフ えんどうのピリ辛炒め エネルギー:475kcal タンパク:20.3g 脂質:14.1g 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のコク旨焼き 五目しんじょうの炊き合わせ 白菜の浅漬け 一口白身フライ エネルギー:545kcal タンパク:21.6g 脂質:17.0g 食塩相:2.9g	
3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	
ごはん けんちん汁 かわいいの竜田揚げ さつまいものレモン煮 菜の花のわさび和え ミートボールのケチャップ煮 エネルギー:538kcal タンパク:22.6g 脂質:12.2g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 海老と厚揚げの香味炒め じゃがいもの青のりバター 切干大根とささみのサラダ コーンコロッセ エネルギー:511kcal タンパク:17.2g 脂質:13.8g 食塩相:3.3g	バターライス コンソメスープ タンドリーチキン きこのバター醤油炒め ポテトサラダ 卵焼き エネルギー:545kcal タンパク:21.0g 脂質:21.0g 食塩相:3.2g	ごはん 清まし汁 フライ盛り合わせ さつま揚げの煮物 浅漬け ニンニクの芽の炒め エネルギー:514kcal タンパク:17.9g 脂質:11.5g 食塩相:3.0g	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 おくらのポン酢和え 焼き餃子 エネルギー:573kcal タンパク:21.8g 脂質:21.4g 食塩相:2.8g	
3月31日(月)	ごはん さつま汁 豚肉の生姜焼き なす田楽 胡瓜のしそ和え はんぺんフライ エネルギー:656kcal タンパク:20.3g 脂質:29.8g 食塩相:2.8g				
菜めし 味噌汁 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根の煮物 白菜のさっぱり和え 春巻き エネルギー:566kcal タンパク:20.9g 脂質:18.5g 食塩相:4.0g	* 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。				