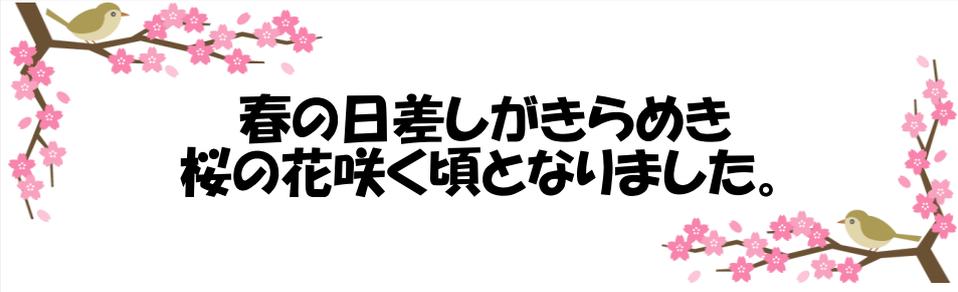


和泉ふれあいの家 2025年3月プログラム表

月	火	水	木	金	土
 <p>春の日差しがきらめき 桜の花咲く頃となりました。</p>					1 ペットボトル コロコロ スケッター 紙芝居
3 ひな祭り	4	5	6	7	8
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
10	11	12	13	14	15
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 
17	18	19 理美容	20	21	22
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
24 理美容	25 理美容	26	27	28	29
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
31					
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。

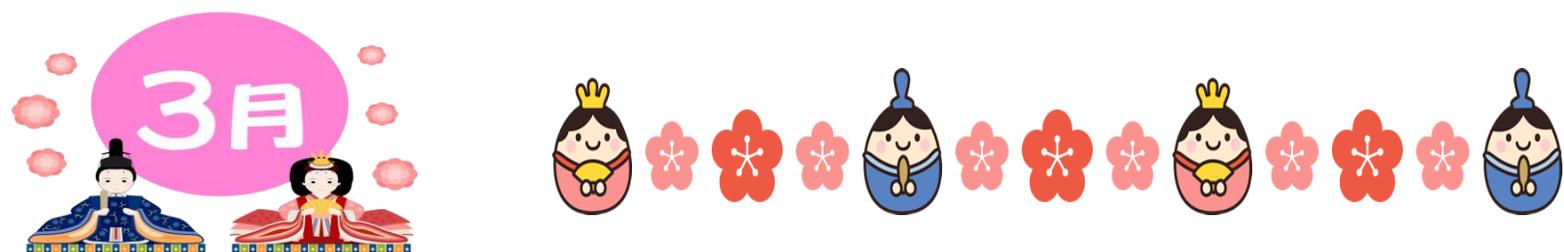


和泉ふれあいの家
03-3321-4808

*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 スタッフ 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 スタッフ 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kok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 かわいいの童田揚げ 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。				