

2026年 3月 和泉ふれあいクラブ プログラム表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	和泉ふれあいタイム				落語 ハトペロ	和泉ふれあいタイム
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	9	10	11	12	13	14
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	和泉ふれあいタイム	書道 (練習)	和泉ふれあいタイム		口笛ピースケ ウクレレ・歌	JO高橋さん トロンボーン
	麻雀 	囲碁・麻雀	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	16	17	18	19	20	21
午前	和泉ふれあいタイム				こーすけさん ギター・うた	和泉ふれあいタイム
午後	和泉ふれあいタイム				書道 (練習)	和泉ふれあいタイム
	麻雀 	囲碁・麻雀	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	23	24	25	26	27	28
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	書道 (練習)	和泉ふれあいタイム			絵手紙	和泉ふれあいタイム
	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 	麻雀 
	30	31				
午前	和泉ふれあいタイム					
午後	和泉ふれあいタイム					
	麻雀 	麻雀 				

*各種プログラムや麻雀・囲碁の活動は人数等の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。

*午後の活動は選択プログラムとなります。各活動に参加されない方は、体操やレクリエーションにご参加頂きます

	<p>●ふれあい理美容のご案内 3月は25日(水) 30日(月) 31日(火)です。 カット：2000円 顔そり：1000円 カラー：4000円(+カットで5500円) カット+パーマ：5500円 ご希望の方は電話や連絡帳、職員にお声掛け下さい。</p> 
--	--

和泉ふれあいの家 ふれあいクラブ 03-3321-4808(電話)
03-3321-4845(FAX)

2026年3月

和泉ふれあいの家 予定献立表

3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
豚肉の塩麴炒め さつまいものレモン煮 スパゲティサラダ 漬物 ごはん 味噌汁 あんぱん	【桃の節句】 雛ちらし寿司・すまし汁 花ツグヨクと菜の花の炊き合わせ かぶのふろふき おくらのおかか和え フルーツ 桜のロールケーキ	ほうとう風うどん なすの甘辛炒め わかめの三杯酢 漬物	鶏の天ぷら 筍の土佐煮 白菜のからし和え 漬物 赤飯 味噌汁	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと卵の炒め物 海藻サラダ フルーツ えのきスープ	助宗たらの味噌焼き 茶碗蒸し 大根のゆかり和え 煮豆 ごはん 清まし汁 ドーナツ
I補給 -:665kcal タバコ*21.4g 食塩相:3.5g	I補給 -:505kcal タバコ*18.2g 食塩相:3.6g	I補給 -:554kcal タバコ*14.3g 食塩相:3.2g	I補給 -:647kcal タバコ*22.0g 食塩相:3.6g	I補給 -:542kcal タバコ*20.8g 食塩相:4.0g	I補給 -:556kcal タバコ*24.7g 食塩相:3.8g
3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
アジフライ しば漬けタルタル ひじきの煮物 枝豆腐 フルーツ ごはん 清まし汁 フルーツあんみつ	山菜たぬきそば がんもの煮物 ピーマンとちくわの炒め物 煮豆 ★コーヒーサンドモカ	鰯の南蛮漬け ほうれん草と揚げの塩炒め いんげんのくるみ和え 漬物 ごはん 味噌汁	卵と海老のチリソースがけ 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	鶏肉の醤油麹焼き 茶碗蒸し 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)	ハンバーグ キノコミソラソース ほうれん草のソテー フレンチサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ クリームパン
I補給 -:677kcal タバコ*20.1g 食塩相:2.8g	I補給 -:586kcal タバコ*19.9g 食塩相:4.1g	I補給 -:544kcal タバコ*22.3g 食塩相:2.9g	I補給 -:607kcal タバコ*21.7g 食塩相:2.8g	I補給 -:652kcal タバコ*24.7g 食塩相:3.0g	I補給 -:557kcal タバコ*17.4g 食塩相:3.7g
3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
鶏肉の玉ねぎソース なすの揚げ浸し おくらのおり 漬物 ごはん 味噌汁	あじの幽庵焼き ピーマンのじゃこ炒め 胡瓜の酢味噌がけ フルーツ 赤飯 清まし汁	手作りコロッケ ごぼうの炒め煮 白菜の塩昆布和え 漬物 ごはん 味噌汁	五目うどん 炒り豆腐 おくらとえのきの和え物 フルーツ	【春分の日】 春の天ぷら盛り合わせ がんもの煮物 かぶの甘酢漬け 煮豆 筍ごはん・すまし汁	ソース焼きそば かに風味焼売 大根とツナの塩ナムル 中華スープ
I補給 -:678kcal タバコ*19.9g 食塩相:3.7g	I補給 -:523kcal タバコ*22.7g 食塩相:2.6g	I補給 -:666kcal タバコ*16.2g 食塩相:3.7g	I補給 -:515kcal タバコ*16.8g 食塩相:3.2g	I補給 -:637kcal タバコ*20.9g 食塩相:3.5g	I補給 -:508kcal タバコ*16.6g 食塩相:4.6g
3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
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	チキンのクリーム煮 スッキーニのガーリック炒め きのこサラダ フルーツ ごはん マカロニスープ 抹茶ようかん	五目炒飯 大根とツナの中華煮 春雨サラダ 漬物 中華スープ きなこまんじゅう	カレーライス マカロニソテー かつらとかにかまのサラダ フルーツ コンソメスープ いちごムース	厚揚げの八宝菜風 焼売 二色野菜の中華和え フルーツ 中華スープ ミニピーナツパン	【ご当地：長野県】 飯田風おでん 筍と野沢菜のごま油炒め りんごようかん ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(コーヒー)
I補給 -:601kcal タバコ*20.5g 食塩相:3.0g	I補給 -:602kcal タバコ*23.0g 食塩相:3.5g	I補給 -:515kcal タバコ*15.0g 食塩相:3.6g	I補給 -:586kcal タバコ*20.5g 食塩相:3.6g	I補給 -:291kcal タバコ*14.1g 食塩相:2.5g	I補給 -:598kcal タバコ*20.3g 食塩相:4.1g
3月30日(月)	3月31日(火)				
きのこ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	和風ミートローフ 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				
I補給 -:616kcal タバコ*21.9g 食塩相:4.4g	I補給 -:584kcal タバコ*19.9g 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。

高齢者在宅サービスセンター

和泉ふれあいの家ふれあいの家 電話 03(3321)4808

2026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2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
夕食	菜めし 味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 ちくわと野菜の炒め物 エネルギー:526kcal たんぱく:16.8g 脂質*:14.0g 食塩相:4.7g	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 たんぱく:23.6g 脂質*:22.1g 食塩相:3.7g	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 コーンコロケ エネルギー:607kcal たんぱく:21.1g 脂質*:22.0g 食塩相:3.1g	わかめ御飯 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:546kcal たんぱく:20.4g 脂質*:13.6g 食塩相:3.5g	ごはん 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:471kcal たんぱく:22.9g 脂質*:9.2g 食塩相:2.6g	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 たんぱく:14.7g 脂質*:11.6g 食塩相:3.3g
	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
夕食	ごはん 中華スープ 回鍋肉 なすの南蛮酢 白菜の塩昆布和え 肉団子の柚子おろし エネルギー:509kcal たんぱく:17.9g 脂質*:17.3g 食塩相:2.0g	ごはん 清まし汁 助宗たらの明太マヨ焼き 大豆の炒り煮 春菊ののり浸し スナック えんどうのピリ辛炒め エネルギー:524kcal たんぱく:27.8g 脂質*:18.5g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 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:589kcal たんぱく:19.2g 脂質*:19.2g 食塩相:3.9g	ごはん 清まし汁 厚揚げと野菜の肉味噌炒め スナックエンドウの炒め物 大根のポン酢和え 焼き餃子 エネルギー:513kcal たんぱく:17.6g 脂質*:15.9g 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 白菜のサラダ ちくわと野菜の炒め物 エネルギー:411kcal たんぱく:18.0g 脂質*:8.2g 食塩相:2.9g	ゆかり御飯 清まし汁 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:575kcal たんぱく:13.6g 脂質*:21.3g 食塩相:3.9g
	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 助宗たらの野菜あんかけ かぶの煮物 冷奴 春巻き エネルギー:506kcal たんぱく:22.9g 脂質*:10.2g 食塩相:3.2g	赤飯 清まし汁 豆腐ハンバーグ 白菜のみぞれ煮 マカロニサラダ はんぺんフライ エネルギー:566kcal たんぱく:17.8g 脂質*:21.6g 食塩相:2.8g	菜めし 味噌汁 鶏肉のピカタ 花形しんじょうの炊き合わせ いんげんのごまドレ和え ニンニクの芽の炒め エネルギー:570kcal たんぱく:22.2g 脂質*:19.7g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ 焼きビーフン炒め ほうれん草のからし和え ジャーマンポテト エネルギー:835kcal たんぱく:26.6g 脂質*:35.9g 食塩相:3.9g	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 スナック えんどうのピリ辛炒め エネルギー:475kcal たんぱく:20.3g 脂質*:14.1g 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のコク旨炒め 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:496kcal たんぱく:21.9g 脂質*:11.5g 食塩相:3.4g
	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚のごま漬け焼き ひじきの煮物 おくらのささみ和え はんぺんフライ エネルギー:494kcal たんぱく:22.0g 脂質*:14.1g 食塩相:3.3g	ごはん けんちん汁 かれいの竜田揚げ 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 たんぱく: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 ささみと海藻のサラダ チキンカツ エネルギー:524kcal たんぱく:21.3g 脂質*:14.0g 食塩相:3.7g	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:529kcal たんぱく:18.2g 脂質*:13.3g 食塩相:3.6g	バターライス コンソメスープ タンドリーチキン きのこのバター醤油炒め ポテトサラダ 卵焼き エネルギー:529kcal たんぱく:20.9g 脂質*:19.4g 食塩相:3.2g	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:570kcal たんぱく:22.0g 脂質*:20.9g 食塩相:2.9g
	3月30日(月)	3月31日(火)				
夕食	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 炊き合わせ エネルギー:559kcal たんぱく:21.2g 脂質*:19.3g 食塩相:3.1g	ごはん 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:564kcal たんぱく:20.8g 脂質*:18.5g 食塩相:3.5g				

* 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。