

# 令和7年 3月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土			
	3月31日					1			
午前	松ノ木ふれあい健康体操								松ノ木ふれあい健康体操
午後①	物送りゲーム								カーリング
午後②	レク活動								レク活動
	3	4	5	6	7	8			
午前	松ノ木ふれあい健康体操								
午後①	松の木ボウル	ゲートボール	ピッチャー&キャッチャー	輪投げ	春の収穫ゲーム	足でポン			
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動			
	10	11	12	13	14	15			
午前	松ノ木ふれあい健康体操								
午後①	出た目でポン	面白玉入れ	カーリングでボーリング	バランスボード	スリッパ飛ばし	物送りゲーム			
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動			
	17	18	19	20	21	22			
午前	松ノ木ふれあい健康体操								
午後①	輪投げ	松の木ボウル	足でポン	カーリング	出た目でポン	ピッチャー&キャッチャー			
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動			
	24	25	26	27	28	29			
午前	松ノ木ふれあい健康体操								
午後①	バランスボード	春の収穫ゲーム	ゲートボール	面白玉入れ	カーリングでボーリング	松の木ボウル			
午後②	習字・麻雀レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	麻雀/レク活動	レク活動			

※プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。  
 麻雀（13時～15時）はお仲間の休みで人数が揃わない事もあります。  
 恐れ入りますが、予めご了承ください。

## 3月の理美容のご案内です

25日(火) 31日(月) 13:00～

理美容申し込みは来所された時、または

電話、連絡帳等での申し込みとなります。

お手数料をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。

電話 03-3318-2660



# 令和7年3月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

<b>3月31日(月)</b> 鮭の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 中華スープ チョコクレープ I礼ギ -:290kcal タバコ:17.8g 食塩相:2.1g		<b>1日(土)</b> ハッシュドポーク スパゲティサラダ ほうれん草のバターソテー プチケーキ ごはん コンソメスープ 小倉あんパイ I礼ギ -:399kcal タバコ:12.3g 食塩相:1.7g
---	--	---

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
めばるの塩焼き きんぴらごぼう さつま芋のマヨ和え オクラのごま和え 赤飯 味噌汁 パウムクーヘン I礼ギ -:280kcal タバコ:15.6g 食塩相:2.6g	鶏肉の油淋ソース なすの中華風味噌炒め ほうれん草のナムル 卵焼き ごはん 中華スープ パターケーキ I礼ギ -:340kcal タバコ:19.4g 食塩相:2.8g	チキンクリームソース 南瓜サラダ マカロニのトマト煮 ほうれん草と桜エビのお浸し ごはん 味噌汁 マザードーナツ I礼ギ -:280kcal タバコ:19.5g 食塩相:2.1g	さわらの幽庵焼き ひじきのサラダ 南瓜の甘煮 ほうれん草のピーナツ和え ごはん 味噌汁 もみじ饅頭 I礼ギ -:306kcal タバコ:16.1g 食塩相:1.7g	鱈の粕漬け 根菜の肉炒め ブロッコリーのカニサラダ 大学芋 ごはん 味噌汁 チョコパウンドケーキ I礼ギ -:282kcal タバコ:18.6g 食塩相:2.3g	カニの中華炒め 厚揚げの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え 茄子のトマト煮 ごはん 中華スープ たいやき I礼ギ -:282kcal タバコ:12.7g 食塩相:2.6g

10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
かれいの煮つけ 卵の花の和風サラダ 洋風お浸し オクラのごま和え ごはん すまし汁 オレンジケーキ I礼ギ -:280kcal タバコ:17.2g 食塩相:2.5g	豚肉のサムジャン炒め 春雨サラダ ほうれん草と桜エビの和え物 さつま芋のレモン煮 ごはん 味噌汁 黒糖饅頭 I礼ギ -:377kcal タバコ:11.7g 食塩相:2.1g	白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え 大学芋 ごはん 中華スープ いちごクレープ I礼ギ -:297kcal タバコ:18.3g 食塩相:2.3g	肉じゃが 小松菜としらすの和え物 薩摩揚げとピーマンのソテー 南瓜の甘煮 鶏ごはん 味噌汁 マロンあんパイ I礼ギ -:312kcal タバコ:11.2g 食塩相:2.3g	さわらの西京焼き がんもの煮物 ひじきのサラダ 蓮根と竹輪の炒り煮 ごはん すまし汁 栗まんじゅう I礼ギ -:311kcal タバコ:19.0g 食塩相:2.5g	鮭のちゃんやん焼き ひじきの煮物 春雨のマヨ和え ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 あんずケーキ I礼ギ -:327kcal タバコ:19.2g 食塩相:2.5g

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
おさかなパーク 焼売の甘酢がけ マカロニのトマト煮 うぐいす豆 ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I礼ギ -:400kcal タバコ:13.7g 食塩相:2.3g	牛肉コロッケ 根菜の肉炒め ひじきのサラダ さつま芋の甘露煮 筍ご飯 コンソメスープ ★レアチーズケーキ I礼ギ -:377kcal タバコ:11.5g 食塩相:2.1g	バジルチキン ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮 プチケーキ ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I礼ギ -:307kcal タバコ:18.2g 食塩相:1.8g	鱈の唐揚げトマトソース 洋風卵あんかけ 春雨ソテー ポテトサラダ ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I礼ギ -:286kcal タバコ:14.5g 食塩相:1.9g	豚の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 大学芋 赤飯 味噌汁 ★レアチーズケーキ I礼ギ -:329kcal タバコ:15.5g 食塩相:2.0g	サーモンフライ 薩摩揚げ炒り煮 さつま芋のマヨ和え 卵焼き ごはん 味噌汁 ★ストロベリーケーキ I礼ギ -:321kcal タバコ:11.6g 食塩相:2.1g

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
さわらのバター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁 じゃが芋ときこのソテー マカロニのトマト煮 卵焼き 鶏ごはん 味噌汁 黒糖ケーキ I礼ギ -:291kcal タバコ:16.6g 食塩相:1.7g	すき焼き風 ごぼうサラダ 小松菜の和え物 うぐいす豆 ごはん 味噌汁 ムースシュー I礼ギ -:352kcal タバコ:12.1g 食塩相:2.6g	あじの照り焼き じゃが芋ときこのソテー マカロニのトマト煮 卵焼き 鶏ごはん 味噌汁 黒糖ケーキ I礼ギ -:280kcal タバコ:18.5g 食塩相:2.6g	めばるの和風あん なすの味噌炒め 肉団子煮 大学芋 ごはん すまし汁 人形焼き I礼ギ -:294kcal タバコ:16.6g 食塩相:2.6g	照り焼き風豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう マカロニサラダ 金時豆 ごはん コンソメスープ ミルクケーキ I礼ギ -:312kcal タバコ:12.0g 食塩相:2.5g	鱈の刺身入り仕立て 肉団子煮 ひじきのサラダ 茄子のトマト煮 筍ご飯 味噌汁 塩ようかん I礼ギ -:307kcal タバコ:18.5g 食塩相:2.8g

ごはん I礼ギ -:215kcal タンパク質3.7g 塩分0g  
 味噌汁 I礼ギ -:22kcal タンパク質1g 塩分0.5g  
 すまし汁 I礼ギ -:9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g  
 コンソメスープ I礼ギ -:16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g  
 中華スープ I礼ギ -:12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g  
 おやつは平均I礼ギ -:100kcalとなります。

\*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。  
 献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はご飯に含まれません。

高齢者在宅サービスセンター  
 松ノ木ふれあいの家  
 ☎03-3318-2660