



長津田地域ケアプラザ デイサービスだより

3月号

マスコットの
ながびよんです。



2018.3.1 NO. 93

今月もテイルームの様子をお伝えします！

お寿司 美味しそうで
すね〜♪♪



2月11日(日)に恒例行事となり
ました「寿司食いねえ！」
を開催！職人さんが目の前で
握る新鮮な

「にぎり寿司」を楽しまれました！

また、翌日からは1週間、
色々な種類のお鍋を皆さんと
楽しみました。寒い季節に皆
さん心も身体もポカポカ♥♥
とても楽しいひと
きを過ごしていただきました。



ご利用者様の作品をご紹介します！



ボランティアさんと一緒に刺
し子を完成させているお姿は
真剣そのものです!!



お問い合わせは
長津田地域ケアプラザまで
045-981-7756

3月は3/1～3/7までひなまつり週間や
3/15～3/21まで手作りおやつレクがあ
ります！
どうぞお楽しみに♪

デイサービス月間予定表

H30.3月



午前		午後		
<p>下記プログラム より選択</p> <p><プログラム></p> <ul style="list-style-type: none"> * 4月カレンダー * 壁面(たけのこ・つくし) * 誕生日カード作り * 杖立て * 塗り絵 * 書道(第3 木・金) * 手芸(第2 金) * 囲碁・将棋 * 麻雀 * その他 	1	木	歌いましょう	
	2	金		
	3	土		
	4	日	ぼっちゃ	
	5	月		
	6	火		
	7	水	ストラックアウト	
	8	木		
	9	金		
	10	土		
	<p>おやつレク </p> <p>いちごのパンケーキ</p>	11	日	フレンドパークゲーム
		12	月	
		13	火	お茶会(14日)
		14	水	
15		木		
16		金	コーヒータイム (15・16・17)	
17		土		
18		日		
19		月	おやつレク 桜もち	
20		火		
21		水		
22	木			
23	金	フレンドパークゲーム		
24	土			
25	日			
26	月	ダーツゲーム		
27	火	あいこでポン		
28	水	ぼっちゃ		
29	木			
30	金			
31	土			

3月26日の第4月曜日は長津田ケアプラザは休館日となります。
 デイサービスは行っております。ご連絡は045-981-7756までお願いいたします。

午前はお好きなプログラムを選んで活動してください。
 プログラム内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。

献立表

現 場：長津田地域ケアプラザ
 献立種類：常食（個別献立）
 期 間：2018/3/1～2018/3/31



	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
屋食 3時	ぽかぽか陽気も増えてきて、お出かけしたくなる季節になってきましたね♪春野菜を取り入れたお食事をどうぞお楽しみください。				ご飯 豚肉の味噌炒め 市松煮 ほうれん草のお浸し 清汁	ソース焼きそば 厚焼玉子 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	ちらし寿司 赤魚の幽庵焼き 炊き合わせ 清汁
					オレンジゼリー エネルギー 672kcal 蛋白質 23.1g 脂質 21g 食塩 3.1g	白桃羹 エネルギー 726kcal 蛋白質 30.6g 脂質 23g 食塩 5.1g	白桃羹 エネルギー 642kcal 蛋白質 35g 脂質 15g 食塩 3.8g
	4	5	6	7	8	9	10
屋食 3時	ご飯 鶏照り焼き じゃが芋たらこ炒め キャベツのくるみ和え 味噌汁 ワッフル エネルギー 589kcal 蛋白質 28g 脂質 13.1g 食塩 3.3g	菜めし おでん 茄子の味噌炒め 白和え ワッフル エネルギー 678kcal 蛋白質 27.6g 脂質 19.1g 食塩 4.9g	ご飯 ブラウンシチュー プロッコリーソテー マカロニサラダ コソメスープ コーヒーゼリー エネルギー 816kcal 蛋白質 23.8g 脂質 30.7g 食塩 3.9g	ご飯 八宝菜 きのこのオイスターソース煮 もやしのサラダ 中華スープ コーヒーゼリー エネルギー 686kcal 蛋白質 26.3g 脂質 24.8g 食塩 4.7g	ご飯 ほっけのバター正油焼き ウィンナーソテー キャベツのサラダ コソメスープ しっかりと蒸しケーキ(黒糖) エネルギー 642kcal 蛋白質 27.8g 脂質 20.6g 食塩 3.1g	ご飯 豚肉のオイスター炒め さつま芋の甘煮 小松菜のゆかり和え 味噌汁 しっかりと蒸しケーキ(黒糖) エネルギー 721kcal 蛋白質 27.5g 脂質 21.6g 食塩 4.4g	ご飯 肉団子の五目あんかけ 魚河岸揚げの煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁 ブッセ エネルギー 688kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.7g 食塩 3.9g
	11	12	13	14	15	16	17
屋食 3時	ご飯 フライ盛り合わせ 焼き豆腐のあんかけ プロッコリーのなめ茸和え 味噌汁 ブッセ エネルギー 639kcal 蛋白質 17.4g 脂質 19.4g 食塩 2.9g	ご飯 茹で鶏の香味だれかけ 里芋の煮物 五目なます 味噌汁 マロンババロア エネルギー 627kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.1g 食塩 3.3g	ご飯 鯖の竜田揚げ ごぼうの煮物 青梗菜の辛子醤油和え 味噌汁 マロンババロア エネルギー 695kcal 蛋白質 24.7g 脂質 25.1g 食塩 3.4g	あんかけうどん 菜飯 卵豆腐 果物 お茶会 エネルギー 623kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.1g 食塩 3.4g	チキンカレーライス 漬物 えびとキャベツのサラダ 果物 コソメスープ ★手作り(いちごパンケーキ) エネルギー 937kcal 蛋白質 28.7g 脂質 26.8g 食塩 5.1g	ご飯 豚肉と玉子のスタミナ炒め えびシューマイ 三色ナムル わかめスープ ★手作り(いちごパンケーキ) エネルギー 899kcal 蛋白質 33.4g 脂質 26.9g 食塩 4.3g	ご飯 鮭の金山寺味噌焼き もやしと卵の炒め物 大根の梅肉和え 味噌汁 ★手作り(いちごパンケーキ) エネルギー 886kcal 蛋白質 37g 脂質 26.5g 食塩 4.2g
	18	19	20	21	22	23	24
屋食 3時	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のとろみ煮 きゃべつのはらす和え 味噌汁 ★手作り(桜もち) エネルギー 705kcal 蛋白質 27.3g 脂質 18g 食塩 3.8g	ご飯 あじの塩焼き 南瓜の小倉煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ★手作り(桜もち) エネルギー 669kcal 蛋白質 31.7g 脂質 9.1g 食塩 2.9g	炊き込みごはん 鯖の粕漬焼き 里芋とちくわの煮物 小松菜の柚子胡椒和え 味噌汁 ★手作り(桜もち) エネルギー 589kcal 蛋白質 18g 脂質 8.9g 食塩 3.3g	ご飯 豚と千切り野菜の塩麹炒め 厚揚げの甘辛炒め 白菜の和え物 味噌汁 ★手作り(桜もち) エネルギー 919kcal 蛋白質 29g 脂質 37.5g 食塩 4.3g	ご飯 パーベキューチキン 青梗菜の炒め物 白和え 味噌汁 フルーツあんみつ エネルギー 638kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.1g 食塩 3.7g	ご飯 魚の塩焼 筑前煮 オクラ和風サラダ 味噌汁 フルーツあんみつ エネルギー 716kcal 蛋白質 34.1g 脂質 18.8g 食塩 4g	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ベーコンとアスパラソテー 果物 コソメスープ はつかり エネルギー 585kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.1g 食塩 3.4g
	25	26	27	28	29	30	31
屋食 3時	ご飯 酢豚風炒め物 春雨の中華煮 白菜のドレッシング和え 中華スープ はつかり エネルギー 658kcal 蛋白質 24.1g 脂質 20.5g 食塩 2.7g	ご飯 白身魚の南蛮漬け がんもどきの煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁 抹茶ようかん エネルギー 716kcal 蛋白質 30.6g 脂質 16.3g 食塩 3.7g	ご飯 鶏の治部煮 大根の味噌煮 青菜のピーナッツ和え 清汁 抹茶ようかん エネルギー 636kcal 蛋白質 27g 脂質 14g 食塩 4.7g	御飯 ぶりの生姜煮 長芋の磯場揚げ 胡瓜とみかんの酢の物 けんちん汁 青りんごゼリー エネルギー 690kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18.1g 食塩 3.3g	御飯 鯖の西京焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 清汁 青りんごゼリー エネルギー 659kcal 蛋白質 30.2g 脂質 13.4g 食塩 2.1g	ご飯 鶏肉の梅焼き 切干大根の炒め煮 白菜のお浸し 味噌汁 もみじまんじゅう エネルギー 534kcal 蛋白質 26.5g 脂質 12.2g 食塩 4.3g	ご飯 鯖の柚子胡椒焼き 旬彩焼き ミモザサラダ 味噌汁 もみじまんじゅう エネルギー 681kcal 蛋白質 32.3g 脂質 25.9g 食塩 3.7g

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。