



2019年3月 湧和通信

発行責任者
 特定非営利活動法人 湧和
 理事長 御殿谷 光廣
 2019年3月1日

3月通所介護 月間予定表

月	火	水	木	金	土
				1 習字（自習） 朗読（湯田）午前 髪カット（岡本） 誕生会	2 踊り（かすみ草） 誕生会 習字（神林）
4 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	5 ハーモニカ （湘南レディース） 習字（阿部）	6 花遊び 誕生会	7 絵手紙（浅野） ギター（中里） 誕生会	8 習字（高澤）	9 お話の会 （みみずくも）
11 紙工作（静枝） クラリネット （ロングトーン）	12 習字（阿部） 折り紙（茅根） 誕生会	13 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口） 誕生会	14 習字（藤） 音楽（村山） 髪カット（岡本）	15 音楽クラブ（大木） 朗読（湯田）午前 習字（高澤）	16 習字（神林）
18 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	19 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	20 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 誕生会	21 絵手紙（浅野）	22 習字（高澤） 誕生会	23 大正琴（宮崎）
25 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	26 習字（阿部）	27 大正琴（鈴木） 短歌（小川）	28 習字（藤）	29 習字（高澤）	30 誕生会

《 湧和通信 3月号 》

昨年末から続いたカラカラ天気がやっと終わったと思ったら、今度は積雪注意報です。あまりの気温の変化にからだがついていけない毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。そろそろ桜の便りも聞かれる頃になってきましたが湧和のデイサービスには恒例の七段飾りのおひな様が飾られております。今年も皆様を温かく見守っています。



湧和通信3月号をお届けします

2019年3月

3月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。
ご了承ください！ TEL 729-0422

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 赤飯 天ぷら 煮物・煮豆 胡瓜の酢の物 おすまし フルーツ(オレンジ) 561kcal塩分2.4g	2 白身魚のピカタ 切干し大根煮 ほうれん草の 海苔和え 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 487kcal塩分3.0g
4 雛まつりちらし寿司 ひらすの西京漬け焼き 煮物 菜の花のお浸し おすまし 苺ババロア 518kcal塩分3.4g	5 ミートローフ 大根サラダ 南瓜の甘煮 味噌汁 フルーツ(バナナ) 503kcal塩分2.7g	6 白身魚フライ 根菜の味噌炒め ブロッコリーの おかか和え おすまし フルーツ(オレンジ) 460kcal塩分2.1g	7 チンジャオロース 春雨サラダ ザーサイ豆腐 中華スープ フルーツ(パイナップル) 552kcal塩分2.9g	8 赤魚の煮付け 蓮根のおとし揚げ 春菊の梅和え 味噌汁 苺ヨーグルト 543kcal塩分2.1g	9 チキンカレー グリーンサラダ 洋風コーンスープ フルーツ(オレンジ) 499kcal塩分3.4g
11 麻婆豆腐 マカロニサラダ チンゲン菜のナムル 中華スープ フルーツ(パイナップル) 548kcal塩分2.9g	12 ホッケの塩焼き じゃが芋の そぼろあんかけ 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 苺ヨーグルト 541kcal塩分3.2g	13 デミグラスハンバーグ ひじきサラダ なめ茸おろし 味噌汁 フルーツ(バナナ) 559kcal塩分2.9g	14 十穀米 鮭のマヨネーズ焼き 煮物 とろろ汁 味噌汁 桃のヨーグルト 580kcal塩分3.3g	15 鶏肉のホイル焼き 大根・ツナサラダ ほうれん草の 辛子和え 味噌汁 ヤクルト 567kcal塩分2.4g	16 鯖の味噌煮 炒り豆腐 ブロッコリーの 黒ごまがけ おすまし フルーツ(キウイ) 558kcal塩分2.7g
18 白身魚甘露煮 五色なます 茸のさっと煮 味噌汁 桃のヨーグルト 518kcal塩分2.7g	19 豚肉の味噌漬け焼き 薩摩揚げの おろしポン酢風味 人参サラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 532kcal塩分3.0g	20 ゆかりご飯 赤魚の粕漬け焼き 高野豆腐の射込み 胡瓜と竹輪の和え物 おすまし ヤクルト 482kcal塩分2.6g	21 鶏肉のホワイト ソースがけ ツナサラダ 金平ごぼう 味噌汁 フルーツ(バナナ) 526kcal塩分2.3g	22 鯖の塩焼き 煮物 もずく酢 味噌汁 ブルーベリーのヨーグルト 543kcal塩分3.5g	23 和風パスタ ミモザサラダ さつま芋のレーズン煮 スープ コーヒーゼリー 558kcal塩分2.9g
25 タンドリーチキン 小松菜と厚揚げ のナムル 煮豆(大正金時) 味噌汁 フルーツ(バナナ) 580kcal塩分2.7g	26 茶飯 鮭の酢醤油漬け焼き 煮物 長芋の和え物 おすまし フルーツ(パイナップル) 513kcal塩分2.7g	27 長崎郷土料理 ちゃんぽん 浦上そぼろ 茶碗蒸し フルーツ(バナナ) 408kcal塩分3.1g	28 鱈フライ 大根といかの旨煮 春菊の梅和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 455kcal塩分2.5g	29 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのツナ和え きのこ汁 フルーツ(オレンジ) 577kcal塩分3.2g	30 赤魚の照り焼き 五目豆 蓮根のマヨ和え 味噌汁 オレンジヨーグルト 535kcal塩分2.8g