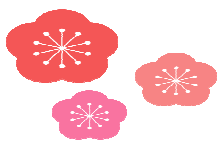
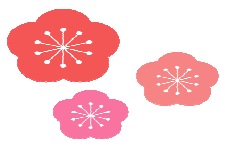
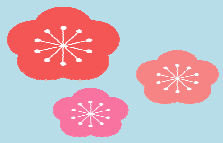
2016年度

自由ヶ丘デイサービスセンター

３月予定表

日	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28	1	2	3	4
年始休業			体重測定	体重測定	体重測定	体重測定
5	6	7	8	9	10	11
休業日	体重測定	体重測定	石田理学療法士来所			
12	13	14	15	16	17	18
休業日			イトーヨーカドー移動販売			
19	20	21	22	23	24	25
休業日						
26	27	28	29	30	31	4/1
休業日	石田理学療法士来所					

２月行事報告

２日(木)～４日(土)までセンターでは
節分鍋物会を行いました。
皆様と共に温かい鍋を囲み、
美味しいお食事を召し上がりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。
インフルエンザ等もまだ流行しておりますので、
外出後のうがい、手洗いを励行し、
マスクを着用する等予防に努めましょう。

3月の献立表

食材の仕入れによっては、献立が変更となる場合がございますので、ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28	1	2	3	4
休業日			ご飯 はるさめスープ えびフライ かぼちゃサラダ ささみともやしのごまあえ なすの味噌炒め	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごまあえ 大根の煮物 ひじきの煮付	ご飯 みそ汁 ホッケの焼き魚 炊き合わせ 菜の花の辛子醤油 大根なます	ご飯 みそ汁 ホッケの焼き魚 巾着の煮物 ほうれん草のピーナッツあえ 大根なます
5	6	7	8	9	10	11
休業日	カレーライス ワカメスープ 福神漬 錦糸焼売 ツナと大根のサラダ 野菜ジュース	とろろうどん おにぎり ぜんまい煮 きゅうりのごま醤油あえ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 トンカツ 大根の煮物 アスパラ菜の辛子あえ ごぼうの炒め	ご飯 みそ汁 トンカツ 帆立と里芋の煮物 ごぼうの炒め かぶときゅうりのあえ物	ご飯 みそ汁 サイコロステーキ じゃがいもと帆立の煮物 菜の花の辛子醤油 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜と帆立のクリーム煮 切干大根の煮付 菜の花の辛子醤油
12	13	14	15	16	17	18
休業日	ご飯 みそ汁 ホッケの焼き魚 白菜の味っこあえ 牛肉と里芋のうま煮 切干大根の煮付	カレーライス ワカメスープ 福神漬 えびカツ コールスローサラダ のむヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉と大根のべっこう煮 アスパラのピーナッツあえ オクラの和え物 きくらげとえびの卵炒め	ご飯 みそ汁 サーモンの焼き魚 いかと里芋の煮物 もやしの炒め物 ほうれん草の辛子和え	ご飯 みそ汁 さばみりんの焼き魚 えびグラタン 山東菜のごまあえ ふきと厚揚げのおかか煮	生そば おにぎり かぼちゃの挟み揚げ 小松菜のくるみ和え 野菜ジュース
19	20	21	22	23	24	25
休業日	ご飯 みそ汁 豚肉のパン粉焼き 白菜と塩昆布あえ マカロニサラダ 里芋の煮物	ご飯 みそ汁 赤魚の焼き魚 玉子豆腐 ワカメとえのきの酢の物 かぼちゃのそぼろ煮	ご飯 みそ汁 ツボダイの焼き魚 肉じゃが アスパラのくるみあえ すき昆布の煮付け	ご飯 かき玉スープ ハンバーグ ポテトカップグラタン かぶとベーコンのサラダ ピーマンとじゃこ炒め	たぬきうどん おにぎり 鶏肉とさつま芋のうま煮 キャベツのゆかりあえ りんごジュース	ご飯 玉ねぎのスープ 魚のムニエル スパゲッティサラダ カリフラワーと卵炒め 大根のゆかりあえ
26	27	28	29	30	31	4/1
休業日	ご飯 すまし汁 サーモン西京漬の焼き魚 白かぶのかにあんかけ キャベツと人参のごまマヨ アスパラとベーコン炒め	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 菜の花のわさび醤油あえ もずく酢	たけのこご飯 すまし汁 赤魚味噌焼 なめこおろし えび豆腐の煮物 ほうれん草のごまあえ	ご飯 みそ汁 ツボダイの焼き魚 焼き合わせ 白菜のピーナッツあえ 細竹とぜんまい炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き マッシュかぼちゃ キャベツと帆立の煮浸し 細竹とぜんまい炒め	