



予定は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 手作業	14	15
16 イベント	17	18	19	20	21	22
23	24 31	25	26	27	28	29
30						

※ 各イベント、ご参加希望の際はスタッフまで直接お問い合わせください

イベント予定

3月2日(日) レク
 3月9日(日) 習字
 3月13日(木) 手作業
 3月15日(土) フラワーアレンジメント
 3月16日(日) お楽しみイベント
 3月23日(日) カレンダー作り
 3月26日(水) ハワイアンバンド
 3月27日(木) フラワーアレンジメント
 3月30日(日) 映画鑑賞

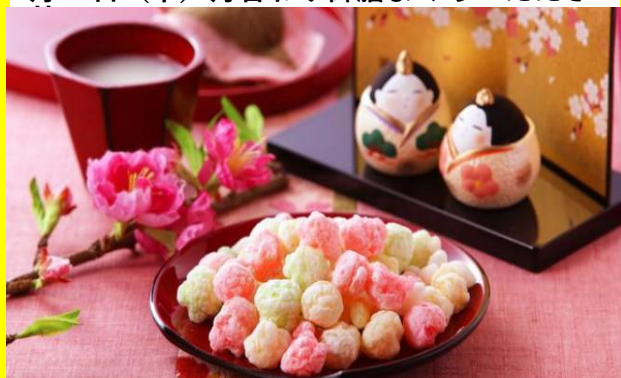


3月行事湯

お楽しみ入浴剤入り
 3/2 (日) ~ 3/8 (土)

お楽しみ 昼食

月4日(火) わくわく献立ラーメン定食
 月6日(木) わくわく献立ミートソース
 ランチ
 月10日(月) 19日(水) 28日(金) 二種セ
 レクト
 月11日(火) 活き活き献立
 月12日(水) 17日(月) 麺の日
 月21日(金) フレイル予防献立
 月24日(月) 天ぷら御膳
 月26日(水) わくわく献立ハワイアンラン
 チ
 月27日(木) 月替わり御膳まぐろのたたき



日		月		火		水		木		金		土	
												1 日	
月替わり御膳 ～とろサーモンと				口どけの良いサーモン と 海老などを彩りよく		2種セレクトの日は、 昼食は主菜をお選びいただけます。 お肉かお魚の好きな方を お召し上がりください。				* 白身魚フライ カロリー 428kcal 炭水化物 79.1g たん白質 22.6g 脂質 2.9g 塩分 2.9g * ご飯 * 大豆五目煮 * ごぼうサラダ * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム			
2 日		3 日		4 日		5 日		6 日		7 日		8 日	
* ハンバーグ カロリー 468kcal 炭水化物 90.2g たん白質 16.2g 脂質 6.6g 塩分 4.4g * ご飯 * 卵の花 * 小松菜のお浸し * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		ひなまつり献立 ～今月のデザート～ * ひな祭り 彩りちらし寿司 カロリー 484kcal 炭水化物 89.7g たん白質 16.8g 脂質 6.8g 塩分 2.8g * 若竹煮 * 果物 * 汁物  十時～ ティータイム		A 鶏肉の香草 パン粉焼き カロリー 628kcal 炭水化物 74.8g たん白質 22.6g 脂質 30g 塩分 3.1g B 赤魚のとろみ 煮 カロリー 618kcal 炭水化物 82.5g たん白質 22.9g 脂質 10.4g 塩分 3.2g * ご飯 * コンビニオムレツ * チンゲン菜のかに風味サラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト		A 豚肉と長芋の 旨煮 カロリー 628kcal 炭水化物 78.4g たん白質 21.5g 脂質 2.6g 塩分 2.6g B 黄金カレイの 蒲焼き カロリー 468kcal 炭水化物 77.6g たん白質 25.1g 脂質 8.9g 塩分 2.8g * ご飯 * ブロccoliのごま醤油焼き * もやしのゆかり和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト		カレーの日 * チキンカレー カロリー 678kcal 炭水化物 83.7g たん白質 17g 脂質 18.3g 塩分 3.9g * サラダ * 汁物 * 果物  十時～ ティータイム		* とんかつ カロリー 612kcal 炭水化物 79.8g たん白質 24.6g 脂質 11.5g 塩分 2.3g * ご飯 * ひじき煮 * 根菜和風サラダ * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		* ビビンバ丼 カロリー 610kcal 炭水化物 90.2g たん白質 22.4g 脂質 8.4g 塩分 2.3g * チヂミ * 中華サラダ * 漬物 * 果物  十時～ ティータイム	
9 日		10 日		11 日		12 日		13 日		14 日		15 日	
* プリみぞれ揚 げ カロリー 480kcal 炭水化物 75g たん白質 22.6g 脂質 13.8g 塩分 2.8g * ご飯 * れんこん金平 * 春菊の中華和え * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		A 鶏肉のチーズ ソース カロリー 601kcal 炭水化物 80.8g たん白質 23.4g 脂質 22.6g 塩分 2.7g B タラのマヨ 醤油焼き カロリー 611kcal 炭水化物 77.1g たん白質 22g 脂質 22.6g 塩分 2.3g * ご飯 * 厚揚げの煮浸し * スナッパサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト		* カレーうどん カロリー 466kcal 炭水化物 82.3g たん白質 13.7g 脂質 9.2g 塩分 2.6g * コロッケ * 小松菜のお浸し * 果物  十時～ ティータイム		* 鶏塩唐揚げ カロリー 681kcal 炭水化物 82.5g たん白質 23.3g 脂質 19.4g 塩分 2.3g * ご飯 * かぼちゃのツナ煮 * ほうれん草のお浸し * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		A 豚肉の こくうま炒め カロリー 576kcal 炭水化物 84.3g たん白質 20.1g 脂質 19.1g 塩分 2.1g B 白身魚の ねぎ醤油がけ カロリー 681kcal 炭水化物 85.6g たん白質 21.3g 脂質 11.3g 塩分 2.5g * ご飯 * れんこんの炒め煮 * レタスサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト		* ホワイトデー献立 クリーム シチュー カロリー 682kcal 炭水化物 102.1g たん白質 17.3g 脂質 23.7g 塩分 2.5g * ご飯 * ほうれん草のソテー * かぼちゃサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		* 豚肉の ネギ塩炒め カロリー 640kcal 炭水化物 78.3g たん白質 28g 脂質 14.6g 塩分 2.1g * ご飯 * ひじきれんこん * 卵の花サラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム	
16 日		17 日		18 日		19 日		20 日		21 日		22 日	
チキン南蛮の日 * チキン南蛮 カロリー 474kcal 炭水化物 86.8g たん白質 21.5g 脂質 17g 塩分 2.4g * ご飯 * 切干大根煮 * さつま芋サラダ * 漬物 * 果物 十時～ ティータイム		焼きそばの日 * 焼きそば カロリー 617kcal 炭水化物 104.3g たん白質 15.4g 脂質 17g 塩分 3.6g * ご飯 * ごぼうサラダ * 汁物 * 果物  十時～ ティータイム		* 楽しみフライの日 ミックスフ ライ カロリー 623kcal 炭水化物 93g たん白質 11.2g 脂質 14.1g 塩分 2g * ご飯 * なすのこがし醤油炒め * 大根の塩こんぶ和え * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		* サバの味噌煮 カロリー 480kcal 炭水化物 75g たん白質 22.6g 脂質 13.8g 塩分 2.6g * ご飯 * ふき土佐煮 * ワカメとオクラの酢の物 * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		* 月替わり御膳 ～豪華ちらし寿司～ とろサーモンと 海老の 2色チラシ寿司 カロリー 668kcal 炭水化物 97.5g たん白質 28.1g 脂質 23.6g 塩分 3.9g * 高野豆腐煮 * 春菊のお浸し * 漬物 * 汁物 * 果物  十時～ ティータイム		A 筑前煮 カロリー 648kcal 炭水化物 96.8g たん白質 18.5g 脂質 11.5g 塩分 2.2g B タラのソテー カロリー 688kcal 炭水化物 97.5g たん白質 22.7g 脂質 4.4g 塩分 2.4g * ご飯 * さつま芋の甘煮 * いろいろな菜のおか和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト		* ポークカレ ー カロリー 678kcal 炭水化物 83.7g たん白質 17.3g 脂質 18.3g 塩分 3.9g * サラダ * 汁物 * 果物  十時～ ティータイム	
23 日		24 日		25 日		26 日		27 日		28 日		29 日	
* 白身魚フライ カロリー 667kcal 炭水化物 91.4g たん白質 28.5g 脂質 10.7g 塩分 2.5g * ご飯 * ひじき煮 * ポテトサラダ * 漬物 * 果物 十時～ ティータイム		* 鶏のネギ塩丼 カロリー 568kcal 炭水化物 80.8g たん白質 27.7g 脂質 16.8g 塩分 2.1g * インゲンの胡麻和え * 漬物 * 果物 十時～ ティータイム		A チキンの 生姜ソース カロリー 608kcal 炭水化物 80.7g たん白質 24.2g 脂質 23.1g 塩分 2.1g B イナダの磯焼 き カロリー 568kcal 炭水化物 80.8g たん白質 27.7g 脂質 16.8g 塩分 2.1g * ご飯 * ほうれん草ソテー * マカロニサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト		A 豚肉と厚揚げの オイスター炒め カロリー 647kcal 炭水化物 82.3g たん白質 16.7g 脂質 16.6g 塩分 2g B メヌケの 胡麻がらめ カロリー 651kcal 炭水化物 88.8g たん白質 22.1g 脂質 13.3g 塩分 2.1g * ご飯 * 切干大根煮 * なすの辛子和え * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト		* ハンバーグ カロリー 457kcal 炭水化物 85.8g たん白質 22.1g 脂質 8.2g 塩分 3g * ご飯 * 卵の花 * 小松菜のお浸し * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		* わくわく献立 ～天ぷら御膳ランチ～ 天ぷら 盛り合わせ カロリー 632kcal 炭水化物 123.1g たん白質 15.5g 脂質 11g 塩分 3.2g * ご飯 * 春菊の和え物 * 漬物 * 果物  十時～ ティータイム		* 麺の日 かけそば カロリー 388kcal 炭水化物 70g たん白質 15.1g 脂質 6.2g 塩分 1.8g * きんぴらごぼう * からし菜の和え物 * 果物  十時～ ティータイム	
30 日		31 日		今月のデザート 開催日 春を感じる ひな祭りにピッタリな ピンク色のまんじゅう				飯山満センターオリジナル ランチイベン 3月 8日(土) 韓国風ランチ 3月28日(金) 					
* マトウダイ バターソテー カロリー 428kcal 炭水化物 84.2g たん白質 19.7g 脂質 13.8g 塩分 2.4g * ご飯 * 大豆五目煮 * ごぼうサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 十時～ ティータイム		A 豚肉と春雨の 中華煮 カロリー 621kcal 炭水化物 84.2g たん白質 19.7g 脂質 13.8g 塩分 2.4g B アジの 辛子味噌がけ カロリー 626kcal 炭水化物 86.2g たん白質 24.8g 脂質 10.5g 塩分 2.3g * ご飯 * キャベツの生薬炒め * カリフラワーサラダ * 漬物 * 汁物 * 果物 2種セレクト											

※メヌケ（アコウダイ）は白身が柔らかく、イナダはブリの若魚で程よい脂とさっぱりした味わいが特徴です。

※献立表のカロリーはゆったりティータイム抜きで表示しています。ゆったりティータイムのカロリーは120カロリー前後で設定されています。

◆献立に使用する米は全て国産を使用しております。

●材料の仕入れの状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい。

ケアパートナー 飯山満
電話 047-461-3330