



# 2018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  
 2018年3月1日

## 3月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
			1 絵手紙（浅野）	2 習字（伊東） 朗読（湯田）午前 誕生会	3 踊り（かすみ草） 誕生会
5 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 髪カット（岡本）	6 ハーモニカ （大西・湘南レディース） 習字（阿部） 誕生会	7 花遊び 誕生会	8 習字（藤）	9 水彩画（大西） 習字（高澤）	10 お話の会 （みみずくのも）
12 紙工作（静枝）	13 折り紙（茅根） 習字（阿部）	14 オカリナ （里音・リオン）	15 絵手紙（浅野） 誕生会	16 音楽クラブ（大木） 朗読（湯田）午前 習字（高澤） 髪カット（岡本） 誕生会	17 ハーモニカ （大西・フレンズ） 習字（神林）
19 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	20 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	21 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 誕生会	22 習字（藤） クラリネット （ロングトーン）	23 水彩画（大西） 習字（高澤） 誕生会	24 大正琴（宮崎）
26 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	27 習字（阿部）	28 大正琴（鈴木） 短歌（小川） 髪カット（岡本） 誕生会	29 誕生会	30 習字（高澤） ミニ外出	31

### 《 湧和通信 3月号 》



2月は国内では何十年ぶりという大雪に見舞われ大変な冬となりましたが、隣国の韓国では平昌オリンピックが開催され、世界中から集まった選手たちがその素晴らしい技を競い合っていました。

感動ありがとうございました。

2018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	むつの照り焼き 切干大根煮 ほうれん草のり和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 477kcal塩2.8g	2	赤飯 天ぷら 煮物・プルーン煮 きゅうりの酢の物 おすまし フルーツ(オレンジ) 544kcal塩2.8g	3	ちらし寿司 鯖の西京漬け焼き 煮物 菜の花のお浸し おすまし オレンジゼリー 531kcal塩3.6g
5	鯖の味噌煮 五色金平 卵の花 おすまし フルーツ(パイナップル) 536kcal塩3.7g	6	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) 504kcal塩2.7g	7	鮭フライ 根菜の味噌炒め ブロッコリーの おかか和え おすまし オレンジヨーグルト 541kcal塩2.3g	8	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(キウイ) 530kcal塩3.1g	9	赤魚の煮付け 蓮根のおとし揚げ いんげんの胡麻和え 味噌汁 苺ヨーグルト 568kcal塩3.8g	10	チキンカレー グリーンサラダ コーンスープ フルーツ(パイナップル) 591kcal塩3.2g
12	麻婆豆腐 マカロニサラダ 薩摩芋のレーズン煮 中華スープ フルーツ(オレンジ) 597kcal塩2.7g	13	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 ブルーベリーヨーグルト 532kcal塩3.1g	14	豚肉の生姜焼き ビーフン炒め なめ茸おろし 味噌汁 フルーツ(バナナ) 596kcal塩3.2g	15	十穀米 鮭のコーンマヨ焼き 煮物 とろろ汁 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 580kcal塩3.3g	16	鶏肉のホイル焼き 南瓜サラダ 春菊の辛し和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 563kcal塩2.3g	17	さわらの香味焼き 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) 526kcal塩2.6g
19	鱈といんげん豆 のトマト煮 五色なます 茸のさっと煮 味噌汁 桃のヨーグルト 547kcal塩2.9g	20	豚肉の柳川風 薩摩揚げの おろしポン酢風味 人参サラダ 味噌汁 ヤクルト 568kcal塩3.1g	21	わかめご飯 赤魚の粕漬け焼き 高野豆腐の射込み 胡瓜と竹輪マヨの和え おすまし フルーツ(パイナップル) 475kcal塩2.4g	22	パン 鶏肉のホワイト ソースがけ ツナサラダ 卵蒸し・スープ りんごのコンポート 569kcal塩3.2g	23	鯖の塩焼き 煮物 もずく酢 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 488kcal塩3.2g	24	焼売 五目豆 青梗菜の和え物 味噌汁 フルーツ(バナナ) 545kcal塩2.8g
26	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 ヤクルト 558kcal塩2.9g	27	茶飯 鮭の酢醤油漬け焼き 煮物 長芋の和え物 おすまし バナナヨーグルト 528kcal塩3.1g	28	デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト いんげんのわさび和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 576kcal塩2.4g	29	鱈フライ 根菜の炒り煮 春菊の梅和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 569kcal塩3.2g	30	豚肉の味噌漬け焼き 大根の蟹あんかけ ブロッコリーと ツナの和え物 きのこ汁 フルーツ(バナナ) 532kcal塩3.3g	31	スパゲティー ミートソース 鱈のクリーム煮 かぶと南瓜のマリネ スープ オレンジヨーグルト 582kcal塩3.2g