



あじさい



3月

TEL 0548 (53) 1230

春の足音が少しずつ近づき、日ごとに温かさが増してまいりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。寒さの厳しい冬も終わりを迎え、春の訪れとともに新たな希望やワクワクが感じられる季節がやってきました。デイサービスでは、これからも皆さまにとって楽しく、安心できる時間を提供できるよう、スタッフ一同心を込めてお手伝いさせていただきます。今月もどうぞよろしくお願い申し上げます。



2月5日(水)、6日(木)には、『節分の会』を行いました。

香しばで身体のお祓いをしたり、豆まきをして楽しめました。レクリエーションでは、ギターやハーモニカの演奏や歌を歌って盛り上がりました。



3月の 予定

❖ 理美容の日…12(水)18(火)
24(月)

❖ 書道クラブ…27(木)28(金)

❖ 石田座…13(木)

❖ フルーツサンド作り…7(金)

❖ ひな祭り…10(月)11(火)

2025年 3月

	月	火	水	木	金	土
レク活動	【菜の花の豆知識】  <p>1.菜の花の種類 菜の花は主にアブラナ科の植物で、代表的なものに「セイヨウカラシナ」や「ニホンカラシナ」があります。どちらも食べることができ、特に春の訪れを感じさせる食材です。</p> <p>2.食用としての利用 菜の花は、春の旬の野菜として、和食やサラダなどに使われます。茎や葉、花の部分が食べられ、特に茹でてごま油や醤油で和える「菜の花のおひたし」が人気です。</p> <p>3.栄養価 菜の花は、ビタミンCやカルシウム、鉄分が豊富で、免疫力を高めたり、貧血予防に効果があるとされています。また、食物繊維も豊富で、腸内環境を整える助けにもなります。</p>					1 合唱会
昼食 メニュー						御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ぜんまい煮 ほうれん草のわさび和え みそ汁(若布・白菜)
おやつ						いちごクレープ
レク活動	3 歌カルタ	4 キャップ積み	5 工作	6 歌詞並べ	7 おやつ作り	8 歌カルタ
昼食 メニュー	ちらし寿司 なすの揚げ浸し 菜の花の辛子和え お吸物(花麩・ミツバ)	ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー タラマヨサラダ コンソメスープ (しめじ・コーン)	御飯 鶏肉の南蛮漬け なすのみそ炒め ひじきサラダ みそ汁(椎茸・若布)	御飯 ポークカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) 杏仁フルーツ	御飯 さばの味噌煮 付)ごぼう 卵の花 菜の花のわさび和え お吸物(かぶ・豆苗)	御飯 ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト フレンチサラダ コンソメスープ (白菜・人参)
おやつ	三色ゼリー	ヨーグルト風クレープ	ワッフル(クリーム)	今川焼き(カスタード)	ピーチゼリー	レモンケーキ
レク活動	10 雑祭り	11 雑祭り	12 しりとりにゲーム	13 石田座	14 合唱会	15 しりとりにゲーム
昼食 メニュー	御飯 鶏肉のカレー風味焼き なすの含め煮 二色和え みそ汁(豆腐・若布)	御飯 さわらの塩麹焼き ふきの土佐煮 しろなのツナ和え みそ汁(玉葱・人参)	ひじき御飯 赤魚のおろし煮 鶏肉とごぼうの旨煮 浅漬け(大根) みそ汁(かぶ・長葱)	御飯 筑前煮 茶碗蒸し オクラのおかか和え みそ汁(揚げ・玉ねぎ)	御飯 あじの南蛮漬け 切干大根の炒め煮 ほうれん草の錦糸和え お吸い物(花麩・ミツバ)	海老ピラフ クリームコロッケ かぼちゃサラダ コンソメスープ (ウインナー・畑菜)
おやつ	バウムクーヘン	蒸しケーキ(いちご)	豆乳プリン	ドームケーキ(こしあん)	バタークッキー	どら焼き(こしあん)
レク活動	17 記憶力ゲーム	18 記憶力ゲーム	19 菱餅タワー	20 春のすごろく	21 クイズ	22 タオル体操
昼食 メニュー	御飯 赤魚のきのこあんかけ 肉じゃが 小松菜のピーナッツ和え みそ汁(若布・白菜)	御飯 アジフライ がんもの煮物 ポテトサラダ みそ汁(豆腐・若布)	肉きしめん 鶏肉と冬瓜の煮物 キャベツの磯和え フルーツ(洋梨缶) フルーツ(洋梨缶)	御飯 めだいの葱みそ焼き 付)しろ菜 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢和え お吸物(花麩・葉大根)	ビビンバ丼 餃子 フルーツ缶(洋梨) 中華スープ (大根・人参)	御飯 さわら西京焼き かぶの土佐煮 きゅうりとワカメの酢の物 吸い物(花麩・ねぎ)
おやつ	小豆ムース	バニラクレープ	ミニシュークリーム	さくらゼリー	レモンケーキ	水ようかん
レク活動	24 春の音楽会	25 春の音楽会	26 春のすごろく	27 書道クラブ	28 書道クラブ	29 クイズ
昼食 メニュー	おさくら御飯 たらの磯部揚げ 冬瓜の生姜あんかけ 金時豆の白ごま和え みそ汁(白菜・絹さや)	御飯 味噌カツ ふきの煮物 かぼちゃサラダ お吸物(かぶ・豆苗)	御飯 たらのポテト焼き なすのみそ炒め マカロニサラダ コンソメスープ (小松菜・人参)	五目御飯 かれの揚げ浸し 大豆とひじきの煮物 しば漬 みそ汁 (じゃが芋・大根の葉)	御飯 キーマカレー マカロニサラダ 香の物(福神漬) 野菜生活	御飯 鶏肉のトマトソース じゃがいもの洋風煮 コールスローサラダ コンソメスープ (冬瓜・絹さや)
おやつ	ココアワッフル	いちごモンブラン	ドームケーキ(カスタード)	和梨ゼリー	スイートポテト	蒸しケーキ(いちご)