



デイサービスだより



3月に入り日中はぽかぽか陽気の日が増えてきます。
この季節は、日中と朝晩の気温差が大きい為
体に負担がかかりやすくなります。
これからの春を楽しむためにも
しっかり体調管理をしましょう。

3月イベント

ひな祭り お茶会...2日(月)3日(火)
みかん湯...16日(月)~22日(日)

2月の思い出



3月の散髪予定

美容...5日(木) 18日(水) 23日(月)

3月レクリエーション

- 1週目...ひな人形を飾りましょう
- 2週目...カラオケ
- 3週目...お花見
- 4週目...カラオケ

田原本園デイサービスセンター
〒636-0245
田原本町味間523-1
TEL0744-33-6066

令和8年3月デイサービス献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付合（エンドウ） 卵の花 胡瓜のマヨネーズ和え 清汁（小松菜）	わかめご飯 かやくうどん 厚揚げの煮物 青りんごゼリー	★ひな祭り★ 桜ちらし寿司 かき揚げ 付合（抹茶塩） 菜の花の胡麻和え 茶碗蒸し フルーツ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 茄子の煮物 菊菜のなめ茸和え 清汁（麩）	ご飯 ミンチカツと扇フライ 付合（ブロッコリー） 冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁（玉ねぎ）	ご飯 白身魚の和風マヨ焼き 付合（エンドウ） ひじきの煮物 菊菜のツナ和え 清汁（素麺）	ご飯 鶏肉の山賊焼き 付合（オクラ） 枝豆つみれのあんかけ しろ菜の和え物 味噌汁
	バナナケーキ	チョコバウム	あんドーナツ	一口カステラ	ウエハース	鉄分カルシウムたっぷりクッキー	黒蜜かん
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	ピラフ ラタトゥイユ 野菜サラダ ポタージュスープ	衣笠井 小松菜のわさび和え 味噌汁（豆腐） 果物（りんご缶）	ご飯 チキンカツ 付合（ブロッコリー） がんもの煮物 インゲンの味噌和え 清汁（麩）	～ご当地グルメ～沖縄県～ ゆかりご飯 ★ソーキそば★ 豆腐チャンプル みかんゼリー	ご飯 鰯のみりん焼き 付合（インゲン） 金時豆 白菜の甘酢和え 味噌汁（油揚げ）	ご飯 ホイコーロー 餃子 青梗菜のナムル 中華スープ	★ホワイトデー★ 海老のクリームカレー コーンコロケ コールスローサラダ 苺ババロア
	ハーベスト	黒糖ケーキ	柚子寒天	クッキー	抹茶饅頭	ぼたぼた焼	青りんごゼリー
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 付合（ピーマン） しろ菜の煮浸し マカロニサラダ 清汁（素麺）	ゆかり飯 山菜そば ぎせい豆腐 うまい菜の塩昆布和え	★からだに効く薬膳料理★ ～肩こり～ ご飯 鱈の胡麻衣焼き 付合（ブロッコリー） ほうれん草のハムソテー 南瓜サラダ 玉ねぎと葛のとろとろスープ	炒飯 香巻き 中華スープ 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合（キャベツ） 昆布豆 しろ菜の辛子和え 清汁（卵）	ご飯 お好み焼き 小松菜の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁（じゃが芋）	ご飯 和風ハンバーグ 付合（ブロッコリー） 卵の花 菜の花のなめ茸和え 清汁（麩）
	鉄分カルシウムたっぷりクッキー	はちみつ寒天	白い風船	パインムース	星たべよ	ビスコ	メープルパンケーキ
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	★お誕生日会★ 五目ご飯 鶏天と季節の天ぷら 天つゆ ふきの煮物 赤だし フルーツ	鶏からカレー 鶏のから揚げ 大根サラダ 漬物（福神漬）	ご飯 豚肉の黒胡椒炒め 付合（キャベツ） とうろく豆 オクラの磯和え 清汁（麩）	玉子丼 枝豆つみれのあんかけ 味噌汁（小松菜） 果物（洋梨缶）	ご飯 コロケとハムカツ 付合（ブロッコリー） 切り干し大根の煮物 ほうれん草の錦糸和え 清汁（麩）	わかめご飯 きつねうどん 小松菜の煮浸し ブドウゼリー	ご飯 鰯の照り焼き 付合（インゲン） さつま揚げの煮物 菊菜のわさび和え 味噌汁（豆腐）
	手作りマーブルケーキ	ピーチゼリー	バウムクーヘン	ハーベスト	一口カステラ	牛乳ケーキ	抹茶寒天
	29	30	31				
昼食	チキンライス キャベツのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚の和風ムニエル 付合（ブロッコリー） 金時豆 ほうれん草のお浸し 清汁（素麺）	ご飯 豚肉のたれ炒め ひじきの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁（豆腐）				
	メープルパンケーキ	マンゴームース	ココナッツサブレ				