

3月 デイだより

グリーンピア名張
2025年

木々のつぼみも次第に大きくなり、芽吹き
の瞬間を今か今かと待っているようです。寒暖差
による疲れが出て体調を崩しやすい時期でも
あるため、規則正しい生活をして健康に過ごし
ていきましょう。

様

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1 8
第1週レクリエーション ゴムゴムシューター 上肢運動機能向上を目指した プログラム。ゴムの力をうまく利 用しましょう。	◎ひな祭りメニュー ちらし寿司 菜の花の味噌和え 茶碗蒸し いちごババロア	ご飯 豚の角煮 きゅうりの酢の物 ごぼうのキンピラ	親子丼 キャベツのゆかり和え 味噌汁 ピーチゼリー	ご飯 お好み焼き 小松菜のしらす和え 中華卵スープ	山菜ご飯 さわらの西京焼き チーズサラダ すまし汁	
9	10✂	11✂	12✂	13✂	14✂	15
第2週レクリエーション ココロ 下肢運動機能向上を目指した プログラム。缶を転がして高得 点を狙いましょう。	ご飯 さばのおろし煮 ほうれん草の錦糸のせ なすのオイスター炒め	高菜ご飯 おでん キャベツのサラダ フルーツポンチ	ご飯 鮭のタルタルソース 白和え 豚汁	チキンカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌カツ 白菜の梅和え さつま汁	
16	17	18	19	20	21	22
第3週レクリエーション お誕生日会とお楽しみレク 1～3月にお誕生日を迎えられ た方のお祝いと手作りおやつを 味わっていただきます。	鮭のはらこ飯 ぎせい豆腐のあんかけ 南瓜煮 味噌汁	ご飯 白身魚の唐揚げ(和風あん) ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 肉じゃが バンバンジー風 きのこソテー	ご飯 アジフライ キャベツの磯和え すまし汁	小盛ご飯(ゆかり) 塩ラーメン シーザーサラダ ブルーベリーヨーグルト	
23	24	25	26	27	28	29
第4週レクリエーション NEWピンポン紙コップ 上肢運動機能向上を目指した プログラム。今月はどんなゲー ムになるか、お楽しみに！	ご飯 鶏のグリル焼き ごぼうサラダ クラムチャウダー	ハヤシライス コールスローサラダ ババロア	竹の子ご飯 さわらのオーロラソースかけ 菜の花のサラダ 鶏だんご汁	ご飯 牛汁 ちくわの磯部揚げ きゅうりの酢の物	ご飯 さばの塩焼き 卵サラダ のっぺ汁	
30	31	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5
第5週レクリエーション お花見ドライブ お出かけして、桜見物を楽しみ ましょう。(桜の開花状況により、 変更になる場合があります。)	小盛ご飯(ゆかり) 五目そば アスパラサラダ バナナヨーグルト			【お願い】 ご利用者間の、物のやり取りが目立つ ようになりました。疾患により食べ物の制 限がある方や、トラブルの原因になること がありますので、お控えいただくよう願 います。		

✂は散髪の日です。散髪料金はお釣りのないようご協力お願いします。

- ご自身、ご家族の健康管理と感染症予防のため、こまめな手洗いうがいと
デイサービスご利用時は必ずマスクの着用をお願いします。
- 昼の献立、レクリエーション、行事は変更する場合があります。ご了承ください。
- 詳しいご利用日はサービス提供票を参照して下さい。ご了承ください。

