

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 いします。 | | |

 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。

