

令和7年3月号

# ティータイム

矢沢地域福祉センターだより  
電話 0198-31-2122



## 看護師より

**\*手洗い、うがいの習慣を！**

寒い日が続き空気も乾燥しています。インフルエンザやコロナ感染、最近ではノロウィルス感染なども聞かれるようです。感染しないように気をつけましょう。

**\*マスクは清潔に！**

汚れた時のために予備のマスクを持参しましょう。

## センターより～

\*防寒着、帽子、手袋、マフラー、ハンカチなどに名前をつけていただくと助かります。

ご協力をお願いします。

\*ご利用になる際は、連絡帳、衣類(交換される方)など必要最低限にし、なるべく一つにまとめるようにお願いします。



## 3月のレクリエーション

- 3/3～3/8 スカットボール
- 3/10～3/15 まちがい探し
- 3/17～3/20 お誕生会
- 3/21～3/22 茶話会
- 3/24～3/29 創作活動

## 3月の歌

前半:早春賦 / 明日があるさ

後半:春が来た / 高校三年生



## ✂ 3月の床屋

ご希望される方は予約をお願いします。

3月24日(月)～3月29日(土)

～料金～ 2,200円

当日のお申込みは、人数の関係でお受けできない場合がありますので、必ず予約をお願いします。

代金をお持ちの際はお釣りのないようお願いします。

## 節分 鬼退治



びっくりしたあ



鬼が対立？



鬼だぞー

## 反射神経ゲーム

前は色や形でしたが、今回は野菜や果物をゲットしてもらいました



午前中はぬり絵やパズルなど、皆さんとても熱心です 😊

## 余暇時間の様子

ぐらぐら大作戦 最高は25個！



なかなか難しいよ



# 3月 矢沢地域福祉センター献立表

			Kcal	
1	土	・三色丼・舞茸汁・じゃが芋の含め煮・漬物	438	お茶・杏仁豆腐
2	日			
3	月	・五目ちらし寿司・澄まし汁・鶏肉の炊き合わせ・キウイフルーツ	479	お茶 桜餅
4	火	・キーマカレー・エノキのスープ・野菜サラダ・みかん缶	272	
5	水	・御飯・白菜汁・すき焼き風煮・三色和え・海苔の佃煮	423	
6	木	・御飯・人参とえのきの卵スープ・鶏肉とれんこんのねぎ味噌炒め・コールスローサラダ・漬物	529	
7	金	・きつねうどん・いんげんのオイスター炒め・カーリーフラワーの明太子	311	
8	土	・御飯・そうめん汁・鶏肉とじゃが芋の味噌炒め・わかめの酢の物・梅漬	458	
9	日			
10	月	・御飯・大根汁・鯖の西京焼き・炒り豆腐・漬物	469	お茶 フルーチェ
11	火	・御飯・白菜と鶏肉の中華スープ・卵のエビチリソースかけ・もやしと胡瓜のサラダ・海苔の佃煮	499	
12	水	・御飯・かきたま汁・豚肉と牛蒡の生姜煮・味噌マヨネーズ和え・梅漬	606	
13	木	・御飯・キャベツ汁・フライ盛り合わせ・青梗菜のソテー・マカロニサラダ	546	
14	金	・御飯・ジャガイモ汁・筑前煮・ほうれん草のツナ和え・漬物	440	
15	土	・御飯・わかめスープ・八宝菜・三色ナムル・みかん缶	539	
16	日			
17	月	・梅野沢菜御飯・なめこ汁・海老と豆腐のふんわりしんじょう・厚焼き玉子・ポテトサラダ・漬物	508	お茶 ケーキ
18	火	・梅野沢菜御飯・葱麩汁・豆腐ハンバーグのおろしかけ・厚焼き玉子・胡麻マヨネーズ和え・漬物	580	
19	水	・梅野沢菜御飯・玉葱スープ・ホッケフライ・ミートオムレツ・三色ナムル・漬物	562	
20	木	・赤飯・すまし汁・赤魚の西京焼き・厚焼き玉子・マカロニサラダ・漬物	482	
21	金	・赤飯・しめじ汁・エビカツ・ミートオムレツ・カラシ和え・漬物	496	
22	土	・赤飯・若布と麩汁・メンチカツ・ミートオムレツ・フレンチサラダ・漬物	525	
23	日			
24	月	・御飯・貝沢山汁・焼魚・人参の炒め物・大学芋	505	お茶 せんべい
25	火	・御飯・玉葱汁・白菜と豚肉の黒酢炒め・ほうれん草とカニカマの和え物・海苔の佃煮	508	
26	水	・御飯・ほうれん草汁・鯖の生姜醤油かけ・香味和え・漬物	492	
27	木	・ゆかり御飯・豆腐汁・白菜と豚肉重ね蒸し煮・春雨の酢の物・漬物	483	
28	金	・御飯・豆腐と油揚げの味噌汁・鶏モモみぞれ煮・白和え・漬物	471	
29	土	・親子丼・舞茸汁・高野豆腐と野菜の煮物・漬物	476	
30	日			
31	月	・御飯・クリームシチュー・豚肉のポン酢炒め・ほうれん草の和え物・海苔の佃煮	534	お茶・カスタードケーキ

食材購入できない時は献立変更あります。3時はおやつの時間です、毎週変わります。

3月 12日は地産地消献立です。  
3月 7日、13日、25日、27日はクックチル献立です。