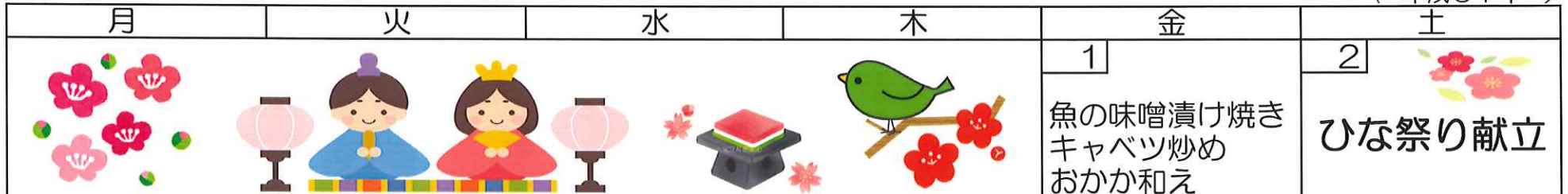


3月の献立表

(平成31年)

月	火	水	木	金	土
					
				1	2
				魚の味噌漬け焼き キャベツ炒め おかか和え	ひな祭り献立
4	5	6	7	8	9
鶏のバジル焼き いんげん煮物 ナムル	ロールキャベツ フキの煮物 茄子のお浸し	豚肉とアスパラ炒 五目煮 ポテトサラダ	豚のソース照り焼 里芋の煮物 煮びたし	カレーライス 煮物・サラダ スープ	魚の西京焼き がんもの煮物 お浸し
11	12	13	14	15	16
赤魚の粕漬け焼き 絹さやの炒め物 マカロニサラダ	豚の生姜焼き ひじきの煮物 春雨サラダ	魚のみりん焼き風 白菜の炒め煮 菜の花のお浸し	アジフライ 肉じゃが 酢の物	豆腐ハンバーグ 野菜炒め 磯辺和え	鶏のてりマヨ焼 春雨の炒め物 白和え
18	19	20	21	22	23
豚の青しそ焼き 里芋の煮物 梅肉和え	魚の塩麴焼き 切干大根の煮物 なめたけ和え	鶏の黒コショウ焼 タケノコの煮物 とろろ和え	魚のトマトチーズ焼 もやしの炒め物 スナップエンドウお浸	魚のゴマ焼き 茄子の炒め物 白和え	豚の味噌漬け焼き 竹輪の煮物 玉子サラダ
25	26	27	28	29	30
魚のマヨ焼き 青梗菜の炒め物 からし和え	チャーハン 煮物・サラダ スープ	魚のバター醤油焼 茄子の味噌炒め 煮びたし	鶏の照り焼き ニラの炒め物 しらすおろし	豚とゴボウの炒め物 高野豆腐の煮物 おひたし	煮魚 筑前煮 わかめのあえ物



平成31年3月 中央テイサービスセンター レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 タカノ&ミユキ (フルーツ、ピアノ演奏)	2 カラオケ
3	4 ボーリング	5 	6 	7 第四小学校交流会	8 ひまわりの会 (歌)	9 ボーリング
10	11 中央テイ 漢字検定	12 ひまわりの会 (歌)	13  火	14  木  目  耳	15  目  耳	16 中央テイ漢字検定
17	18 	19 	20 紙皿タワーゲーム	21	22 	23 
24	25 社長さんゲーム	26 	27 	28 	29 	30 

デイサービス通信

中央デイサービスセンター 3月号
(H31.3.1 発行)

●ベルフラワーの皆様によるハンドベル演奏



●福島保育所 交流会



看護師より 「春の花粉症対策」

スギ花粉の飛散のピークは2, 3月です。
マスクを着けることで花粉の侵入を70~80%カットすることができ、
のど・鼻の保湿にもなります。
目のかゆみが強いは冷たいタオルをまぶたに当てると痒みが緩和
します。

このようにして、つらい花粉シーズンを乗り切りましょう！！

