

# 11月プログラム&メニュー表

昼食時間：12:00～13:30

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
1	2	3	4 ミュージックタイム 13:30～14:30	5	6 15:00までの開所 園芸プログラム 13:30～14:30	7 休館日	
昼食会なし	鶏むね肉のさっぱり焼き 白滝とごぼうの きんぴら風サラダ	白身魚の胡麻マヨ醤油だれ 青菜としめじの和え物	豚肉の野菜ロール 大根サラダ	(大盛りなし) カオマンガイ (タイ風チキンライス) 小松菜と人参のナムル	ブリの韓国風照り焼き チョレギサラダ		
8 リラクゼーション 10:15～11:55	9 嘱託医相談 13:30～15:00	10	11	12 ピアを語る会 14:00～15:00	13 15:00までの開所	14 休館日	
昼食会なし	(大盛りなし) ～アルファ米のアレンジレシピ～ 肉巻きおにぎり 切り干し大根の酢の物	ダッカルビ (鶏肉と野菜の コチュジャン炒め) カニカマときゅうりのごまポン酢	白身魚の野菜あんかけ 長芋の海苔ポン酢	鮭のから揚げ おろしポン酢 キャベツの胡麻マヨ和え	中華風ピーマンの肉詰め 大根とザーサイの和え物		
15	16	17 外出プログラム 13:30～14:30	18	19	20 15:00までの開所	21 休館日	
昼食会なし	シーフードミックスフライ ひじきの煮物	野菜たっぷりキーマカレー グリーンサラダ デザート	肉豆腐 野菜の香味漬け	ブリの揚げ焼き ねぎソース じゃがいものきんぴら	日本の味巡り ～奄美大島のおもてなし料理～ 鶏飯(けいはん) 油そうめん		
22	23 シネマ鑑賞会 14:00～16:00	24	25 You&Me 14:00～15:00	26	27 15:00までの開所	28 休館日	
昼食会なし	煮込みハンバーグ グリーンサラダ	鶏肉となすの甘照り焼き もやし中華サラダ	塩サバのパリパリ焼き ニラの卵とじ	～アルファ米のアレンジレシピ～ ライスボール アボカドとトマトのサラダ ポトフ	鶏むね肉のポン酢煮 豆苗とツナの和え物		
29	30	<p>〈お知らせ〉 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一日につき<b>先着9名</b>とさせていただきます。定員に達し次第締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。</p> <p>※食事メニューは主菜・副菜のみ記載しております。 ※アルファ米とは：炊いたお米を乾燥させたもので、お湯や水を注ぐだけでおいしく食べることができる便利なご飯です。備蓄用食品として長期保存が可能なので、災害時の備蓄用食品としても使われます。ぜひこの機会にいかがでしょうか！</p>				<p>飛沫感染防止のために、 食事は静かに食べましょう</p> 	
昼食会なし	なすとひき肉の四川風 野菜の和え物						

メニュー、プログラム等は、場合により変更させていただく場合があります。食事サービスは、こころ野に登録されている方がお申込みいただけます。

予約の方法：前日14時までに予約表に記入もしくはお電話でご予約をお願いします。14時以降のキャンセルは全額いただきますのでご了承ください。

大盛りの場合は30円プラスで430円、★がついている日は50円プラスの450円になります。

都筑区生活支援センター こころ野