

1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)
<p>〈お知らせ〉 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 一日につき先着9名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。</p>					1	2
<p>飛沫感染防止のために、 食事は静かに食べましょう</p> 					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	昼食会なし	ミュージックタイム 13:30～14:30	ぶりの照り焼き 長芋とめかぶの酢の物	トマト煮込みハンバーグ グリーンサラダ	初詣に行こう  10:30～11:30	15:00までの開所
				鶏肉とピーマンの カシューナッツ炒め 切干大根の酢の物	(大盛りなし 500円) ～新春ランチ～ 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 赤飯 	休館日
10	11	12	13	14	15	16
	嘱託医相談 13:30～15:00	(大盛りなし) 大葉の和風ガバオ 豆苗とツナのサラダ デザート	海老シュウマイ 大根ときゅうりの中華和え	豚肉の生姜焼き 小松菜としめじのおろし和え	15:00までの開所 墨で書く 13:15～14:45	休館日
昼食会なし	白身魚の西京味噌ソース 小松菜の辛し和え				鮭のムニエル 生姜ソース レンコンとハムのサラダ	
17	18	19	20	21	22	23
		リラクゼーション 10:15～11:55			15:00までの開所	休館日
昼食会なし	エビと豆腐のチリソース 中華風和え物	バターチキントマトカレー グリーンサラダ デザート	ポークカツ 切干大根の煮物	塩サバのカレー風味焼き コーン入りポテトサラダ	ロールキャベツ たくあんと きゅうりの胡麻和え	
24	25	26	27	28	29	30
			園芸プログラム 13:30～14:30 You & Me 14:00～15:00	シネマ鑑賞会 14:00～16:00	15:00までの開所	休館日
昼食会なし						
31						
昼食会なし	すき焼き風煮 青菜のみぞれ和え	鶏手羽元のさっぱり煮 ピリ辛春雨サラダ	白身魚の包み蒸し ブロッコリーと トマトの和え物	(大盛りなし) 豚ひき肉のルーローハン しらたきのサラダ デザート	鶏のから揚げ じゃがいものきんぴら	

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