10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）
〈重要なお知らせ〉 現在新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、 当面の間、昼食のご予約を一日につき先着９名とさせて頂きます。 また、食事スペースが埋まった際は、前の方が食べ終わるまで フリースペース等でお待ちいただく場合がございます。 ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。 ※食事メニューは主菜・副菜のみ記載しております。			飛沫感染防止のために、 食事は静かに食べましょう 		1 １５：００までの開所 ブリのカレー照り焼き 水菜と豆腐のサラダ	2 休館日
3 Let' t ストレッチ １１：００～１１：３０ 昼食会なし	4 海老シュウマイ 白菜の甘酢漬け	5 クラフト講座　ハロウィン飾り １３：３０～１５：００ 鶏肉とピーマンのカシューナッツ炒め 切り干し大根の酢の物	6 揚げ塩サバの香味ソース マカロニサラダ	7 （大盛りなし） 大葉の和風ガパオ 豆苗とツナのサラダ	8 １５：００までの開所 園芸プログラム １３：３０～１４：３０ 串カツ ワカメの酢の物	9 休館日
10 昼食会なし	11 嘱託医相談 １３：３０～１５：００ 豚肉の生姜焼き なすのポン酢おろし和え	12 白身魚の西京味噌ソース 小松菜の辛し和え	13 （★） きのこの炊き込みご飯 鶏むね肉のさっぱり焼き	14 外出プログラム １５：３０～１７：００ 横浜市防災センター メカジキのポン酢照り焼き タルタルソースのせ きゅうりの塩昆布和え	15 １５：００までの開所 照り焼きハンバーグ グリーンサラダ	16 休館日
17 昼食会なし	18 外出プログラム １５：３０～１７：００ 横浜市防災センター （大盛りなし） 五目あんかけ焼きそば カブの和えもの デザート	19 リカバリー講座 （SSTを学ぼう） １３：３０～１５：００ 鶏むね肉のスパイシーチキン キャベツの胡麻マヨサラダ	20 シネマ鑑賞会 １４：００ ～ １６：００ 白身魚の包み蒸し ブロッコリーとトマトのあえもの	21 （大盛りなし） 豚ひき肉のルーローハン しらたきのサラダ	22 １５：００までの開所 エビとアスパラのチリソース 中華風あえもの	23 休館日
24 ゆるっとト～ク １４：００～１５：００ 昼食会なし	25 塩サバのカレー風味焼き コーン入りポテトサラダ	26 煮込みハンバーグ グリーンサラダ	27 You＆Me １４：００～１５：００ ブリの生姜おろしポン酢 れんこんのサラダ	28 鶏のから揚げ にんにく風味 長芋の海苔ポン酢	29 １５：００までの開所 500円（大盛りなし） ハロウィーン特別メニュー かぼちゃコロッケ シーフードピラフ・パンプキンケーキ	30 休館日
31 昼食会なし						

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下さい。
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