

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 外出プログラム 12:00～13:30 都筑区民まつり	4	5 15:00までの開所	6 休館日	
	すき焼き風煮 小松菜の辛子和え	白身魚の胡麻マヨ醤油だれ 青菜としめじの和えもの	豚肉の野菜ロール わかめの酢の物	塩サバの味噌煮 ほうれん草ときこのポン酢和え	麻婆豆腐 大根ときゅうりあえもの		
7 Let't ストレッチ 11:00～11:30	8 嘱託医相談 13:30～15:00	9	10	11 ビアを語る会 14:00～15:00	12 15:00までの開所	13 休館日	
昼食会なし	カジキのチーズパン粉焼き ごぼうのきんぴら	鶏むね肉のポン酢煮 豆苗とツナの和えもの	韓国風ぶり大根 チョレギサラダ	トマト煮込みハンバーグ 白菜のコールスローサラダ	500円(大盛りなし) *秋の特別メニュー* 海老と季節の野菜の天ぷら 茶碗蒸し 香の物 デザート		
14	15	16 リカバリー講座 (SSTを学ぼう) 13:30～15:00 (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	17	18 クラフト講座 絵てがみ 13:30～15:00	19 15:00までの開所	20 休館日	
昼食会なし	チンジャオロース 春雨サラダ	中国風ピーマンの肉詰め エリンギとカイワレの和えもの	鮭の唐揚げおろしポン酢 キャベツの胡麻マヨ和え	八宝菜 中華風冷奴			
21	22	23 ゆるっとト〜ク 14:00～15:00	24 You&Me 14:00～15:00	25	26 15:00までの開所 園芸プログラム 13:30～14:30	27 休館日	
昼食会なし	(大盛りなし) ピビンバ丼 デザート	ブリの揚げ焼きネギソース キャベツとコーンのサラダ	なすとひき肉の四川風 もやしとハムのサラダ	ささみのチーズ大葉フライ 切り干し大根の煮物	白身魚の野菜あんかけ 長芋とオクラの酢の物		
28	29	30 シネマ鑑賞会 14:00～16:00 (★) 野菜たっぷりキーマカレー グリーンサラダ デザート	<p>〈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名とさせていただきます。 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 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。</p> <p>※食事メニューは主菜・副菜のみ記載しております。</p>				

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。