


3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>飛沫感染防止の為、 黙食をしましょう</p> 		<p>1 外出PGM ひな祭りを楽しもう 13:30～15:00</p>	2	3	<p>4 15:00までの開所</p>	<p>5 休館日</p>
			<p>塩こうじ鶏と野菜のソテー 切り干し大根のサラダ</p>	<p>白身魚のみぞれあんかけ れんこんの塩きんぴら</p>	<p>500円(大盛りなし) ※ ひな祭りランチ ※ 五目ちらし寿司 小海老入り茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 桜餅</p>	
6	<p>7 嘱託医相談 13:30～15:00</p>	8	<p>9 シネマ鑑賞会 14:00～16:00</p>	10	<p>11 15:00までの開所</p>	<p>12 休館日</p>
<p>昼食会なし</p>	<p>油淋鶏 (揚げ鶏の香味ソース) もやしときゅうりの和えもの</p>	<p>塩サバの甘酢あんかけ 小松菜と人参のナムル</p>	<p>(大盛りなし) ビビンバ丼 わかめスープ デザート</p>	<p>鮭のちゃんちゃん焼き風 トマトと豆苗のサラダ</p>	<p>照り焼きハンバーグ ごぼうの胡麻だれサラダ</p>	
<p>13 Let's ストレッチ 14:00～14:30</p>	14	<p>15 消防訓練 14:00～15:00</p>	16	<p>17 ビアを語る会 14:00～15:00</p>	<p>18 15:00までの開所</p>	<p>19 休館日</p>
<p>昼食会なし</p>	<p>ブリのアンチョビーソース ニンジンサラダ</p>	<p>しらたき入りチャブチェ チョレギサラダ</p>	<p>油揚げ餃子 カブのポン酢和え</p>	<p>鶏むね肉の甘酢ねぎ炒め しらたきのサラダ</p>	<p>(★) シーフードカレー ブロッコリーとゆで卵のサラダ デザート</p>	
20	<p>21</p>	<p>22 リカバリー講座(NLP) 13:30～15:00</p>	<p>23 You&Me 14:00～15:00</p>	24	<p>25 15:00までの開所 園芸プログラム 13:30～14:30</p>	<p>26 休館日</p>
<p>昼食会なし</p>	<p>ごぼう入りハンバーグ グリーンサラダ</p>	<p>(★) タコ飯 豆腐と水菜のサラダ</p>	<p>ポークチャップ わかめときゅうりの生姜和え</p>	<p>白身魚のチリソース 豆苗ともやしのサラダ</p>	<p>なすのはさみ揚げ キャベツの甘酢漬け</p>	
27	28	29	<p>30 カレンダー作り 13:30～15:00</p>	31	<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。</p>	
<p>昼食会なし</p>	<p>エビとブロッコリーのマヨ炒め 小松菜といり卵の春雨サラダ</p>	<p>鶏むね肉のソースフライ 大根の柚子こしょう和え</p>	<p>アジのカレームニエル ひじきの煮物</p>	<p>(★) ハヤシライス グリーンサラダ デザート</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時までには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。