

9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>気持ちよくお食事ができるように心がけましょう。</p> 	<p><重要なお知らせ> 新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類から5類へ変更されたことにより、昼食のご予約人数を緩和していく方向で進めていきます。 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。</p>			1 防災訓練plus防災について話そう 11:00～12:00 	2 15:00までの開所 甘塩鮭ときのこのバターボン酢炒め ポテトサラダ	3 休館日
4	5	6 Let's ストレッチ  11:00～11:30	7	8	9 15:00までの開所	10 休館日
昼食会なし	塩サバのムニエル タルタルソース 蒸しなすの生姜ボン酢	ズッキーニの肉巻きソテー 切り干し大根のサラダ	鶏むね肉となすのピリ辛炒め キャベツの甘酢漬け	プリのアンチョビソース グリーンサラダ	油揚げ餃子 もやしのぼん酢和え	休館日
11	12	13	14	15 ビアを語る会  14:00～15:00	16 15:00までの開所	17 休館日
昼食会なし	白身魚のみぞれあんかけ 人参とごぼうのきんぴら	塩こうじ鶏と野菜のソテー おからサラダ	海老とズッキーニのマヨ炒め ザーサイ冷奴	しらたき入りチャブチェ チョレギサラダ	500円(大盛り550円) *日本の味めぐり 沖縄編* ジューシー(沖縄風炊き込みご飯) 人参しりしり もずくのサラダ	休館日
18	19 嘱託医相談  13:30～15:00	20	21 シネマ鑑賞会  14:00～16:00	22	23 15:00までの開所	24 休館日
昼食会なし	油淋鶏(ユーリンチー) きゅうりのあえもの	塩サバの甘酢あんかけ 小松菜と人参のナムル	★ チキンと野菜のカレー グリーンサラダ デザート	甘塩鮭のちゃんちゃん焼き風 トマトと豆苗のサラダ	ポークチャップ わかめときゅうりの生姜和え	休館日
25	26	27 リカバリー講座 マインドフルネス  13:30～15:00	28 You & Me  14:00～15:00	29	30 15:00までの開所 園芸プログラム  13:30～14:30	31 休館日
昼食会なし	鶏むね肉のソースフライ 大根の柚子こしょう和え	★ タコ飯 豆腐と水菜のサラダ デザート	豚肉の生姜焼き 青菜のごま酢和え	トッカルビ(韓国風ハンバーグ) もやしのナムル	白身魚のチリソース 春雨サラダ	休館日

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。