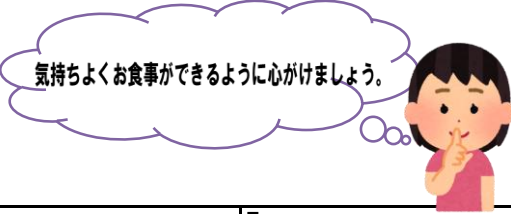


# 11月 プログラム&メニュー表

昼食時間：12:00～13:30

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
 <p>気持ちよくお食事ができるように心がけましょう。</p>		1	2	3 外出プログラム「区民まつりへ行こう」 10:30～12:00	4 15:00までの開所	5 休館日
		鶏むね肉のボン酢煮 豆苗とツナの和えもの	ブリの生姜ねぎソース コールスローサラダ	チンジャオロース きゅうりのピリ辛和え	★ きのこの炊き込みご飯 鶏むね肉のさっぱり焼き	
6	7	8 Let's ストレッチ 11:00～11:30	9	10	11 15:00までの開所	12 休館日
昼食会なし	チキン南蛮 もやしの和えもの	塩サバの味噌ホイル焼き 青菜のボン酢和え	れんこんのはさみ揚げ わかめの酢の物	鮭の柚子マヨ照り焼き キャベツのごま酢和え	豚肉の野菜ロール 青菜のお浸し	
13	14	15	16 シネマ鑑賞会 14:00～16:00	17 ピアを語る会 14:00～15:00	18 15:00までの開所	19 休館日
昼食会なし	白身魚の中華あんかけ 豆腐とわかめのサラダ	トマト煮込みハンバーグ グリーンサラダ	豚肉とセロリのピリ辛炒め 春雨サラダ	大盛りなし カオマンガイ みょうがときゅうりのサラダ	海老と野菜のフライ 切り干し大根の酢の物	
20	21 嘱託医相談 13:30～15:00	22 秋の演奏会 ベトナム民族楽器「トルン」の音色を楽しむ 14:00～15:00 (500)大盛りなし	23 You & Me 14:00～15:00	24	25 15:00までの開所 園芸プログラム 13:30～14:30	26 休館日
昼食会なし	鶏むね肉の香味だれ ポテトサラダ	～世界のランチ～ベトナム編 フォー（鶏肉入り人気の麺料理） 生春巻き（海老入り）チャー	中華風ピーマンの肉詰め たたききゅうりの和えもの	塩サバのパリパリ焼き にらの卵とじ	ダッカルビ チョレギサラダ	
27	28	29 リカバリー講座「NLP」 13:30～15:00	30	<b>&lt;重要なお知らせ&gt;</b> 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ひ致します。 ※食事メニューは主菜・副菜のみ記載しております。		
昼食会なし	ごぼう入りハンバーグ グリーンサラダ	白身魚のチーズパン粉焼き 切り干し大根の煮物	★ 野菜たっぷりキーマカレー グリーンサラダ			

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。