








7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  Lets ストレッチ 11:00～11:30	4	5	6 15:00までの開所 園芸プログラム 10:00～11:00 	7 休館日
昼食会なし	豚肉のおろしポン酢炒め 五目きんぴら	白身魚の西京味噌ソース 小松菜の辛子和え	海老と豆腐のチリソース きゅうりとハムのサラダ	大盛りなし 大葉の和風ガバオ 豆苗とツナのサラダ	串カツ 青菜のポン酢和え	
8	9	10	11	12 ゲームたいむ 13:30～14:30 	13 15:00までの開所	14 休館日
昼食会なし	★ 塩鮭ときゅうりのちらし寿司 さつま芋の甘煮	甘辛照り焼きチキン キャベツの胡麻マヨサラダ	塩サバのカレー風味焼き ポテトサラダ	鶏肉のカシューナッツ炒め 切り干し大根の酢の物	エビシューマイ きゅうりの中華和え	
15	16 嘱託医相談 13:30～15:00 	17	18	19 ピアを語る会 14:00～15:00 	20 15:00までの開所	21 休館日
昼食会なし	八宝菜 ザーサイ冷奴	白身魚の包み蒸し トマトの和えもの	なすのはさみ揚げ キャベツのポン酢和え	鮭ときのこのバタぼんソテー なすときゅうりの香草和え	大盛りなし 豚ひき肉のルーローハン しらたきサラダ	
22	23	24 リカバリー講座「マインドフルネス」 13:30～15:00 	25 You & Me 14:00～15:00 	26	27 15:00までの開所	28 休館日
昼食会なし	揚げ塩サバの香味ソース じゃがいものきんぴら	トッカルビ(韓国風ハンバーグ) もやしのナムル	鶏むね肉のチキンチャップ コールスローサラダ	(500円)大盛りなし *夏の特別メニュー* うな丼 夏野菜の香味和え	麻婆豆腐 春雨サラダ	
29	30	31	〈重要なお知らせ〉 ・梅雨も明け、いよいよ夏の暑さが本格的になります。 十分な水分補給を心掛けて下さい。 ・7月の特別メニューは「うな丼」をご用意しております。 申込人数に限りがありますが、ご賞味ください。			
昼食会なし	★ 野菜たっぷりキーマカレー グリーンサラダ	鶏手羽元のさっぱり煮 豆腐と水菜のサラダ	気持ちよくお食事が出るように心がけましょう。 			

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。