

10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)
<div>＜お知らせ＞</div> <div>★7月以降一部中止しておりました昼食サービスを再開し、10月より月～土曜日に提供しております。</div> <div>★今月はハロウィンの特別メニューの日がございます。季節のお料理をお楽しみください♪</div> <div>※メニューによってお食事を提供する時間が少し遅れる場合があります。ご了承下さい。</div> <div>※この食事メニュー表は、主菜・副菜のみ記載しております。</div>		1	2	3	4 15:00までの開所	5 休館日
		鶏むね肉の香味だれ きんぴらごぼう	なすのはさみ揚げ 青菜の柚子こしょう和え	鮭ときのこのバタぼんソテー 人参ともやしのナムル	煮込みミニハンバーグ グリーンサラダ	
6 十五夜 	7	8 ハロウィンを飾ろう  13:30-14:30	9	10	11 15:00までの開所	12 休館日
昼食会なし	塩サバのカレー風味焼き ポテトサラダ	鶏もやしつくね ザーサイの和えもの	大盛りなし 五目あんかけ焼きそば きゅうりの和えもの	鶏肉のカシュナッツ炒め 切り干し大根の酢の物	エビシュウマイ 野菜の中華和え	
13 スポーツの日  Let's ストレッチ 11:00-11:30	14	15	16	17 ゆるっとトーク  13:30-14:30	18 15:00までの開所	19 休館日
昼食会なし	ポテト入りエビマヨ ザーサイ冷奴	鶏手羽元のさっぱり煮 豆腐と水菜のサラダ	鮭南蛮 タルタルソース きゅうりの和えもの	大盛りなし 豚ひき肉のルーローハン しらたきのサラダ	白身魚のみぞれあんかけ キャベツの胡麻マヨ和え	
20	21 嘱託医相談  13:30-15:00	22 リカバリー講座 NLP (1) 13:30-15:00 	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	野菜たっぷりチキンカレー グリーンサラダ	白身魚の包み蒸し じゃがいもとにんじんの甘辛煮	鶏むね肉のおろしポン酢 ごぼうと人参のサラダ	豚肉のスタミナ炒め チョレギサラダ	油淋鶏 (ユーリンチー) もやしの和えもの	
27	28	29	30	31	<div>気持ちよくお食事が出来るように心がけましょう。</div>  	
昼食会なし	揚げ塩サバの香味ソース 切り干し大根のサラダ	大盛りなし 大葉の和風ガパオ 豆苗とツナのサラダ	照り焼きつくね 大根とカニカマの和えもの	(500円) 大盛りなし ハロウィン特別メニュー ハロウィンデミオムライス かぼちゃのケーキ		

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時までにフリースペースの予約表にお名前を記入、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。ご飯大盛りの場合は50円プラスで500円になります。