

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)
★お知らせ ★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。 ★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♪ ※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。 ※この食事メニュー表は、主菜・副菜のみ記載しております。	1	2	3	4	15:00までの開所	5 休館日
6 十五夜 	7	8 ハロウィンを飾ろう 13:30-14:30 	9 大盛りなし 五目あんかけ焼きそば きゅうりの和えもの	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	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	気持ちよくお食事が出来るように心掛けましょう。 	
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。