



12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  Xmasリースを作ろう 13:30-15:00	4	5  Xmas飾り付け 13:30-14:30	6 15：00までの開所	7 休館日
昼食会なし	麻婆豆腐 春雨サラダ	 しらたき入りチャブチェ チョレギサラダ	焼き鳥丼 青菜とカニカマの和えもの	鮭とじゃがいものガリバタ炒め 水菜のサラダ	ごぼう入りハンバーグ グリーンサラダ	
8 Let's ストレッチ 11:00-11:30 	9	10  こころ野クリスマス演奏会 13:30-14:30	11	12	13 15：00までの開所 園芸プログラム 13:30-14:30 	14 休館日
昼食会なし	白身魚の中華あんかけ 切り干し大根の酢の物	塩こうじ鶏と野菜のソテー 大根と人参のマリネ	油揚げ餃子 小松菜の和えもの	豚肉のコチュジャン炒め もやしと人参のナムル	塩サバのタルタルソース添え キャベツのポン酢和え	
15	16 嘱託医相談 13:30-15:00 	17	18	19	20 15：00までの開所	21 休館日
昼食会なし	ポテト入りエビマヨ ザーサイ冷奴	鶏むね肉のしそレモンソテー 切り干し大根のマヨサラダ	麻婆なす 豆苗ともやしの和えもの	大盛りなし ＊クリスマスメニュー＊ フライドチキン エビピラフ 	鮭のちゃんちゃん焼き風 水菜と豆腐のサラダ	
22	23	24 リカバリー講座 NLP（3） 13:30-15:00 	25 You&Me 14:00-15:00 	26 大掃除 10:30-11:30 	27 15：00までの開所	28 休館日
昼食会なし	大盛りなし シーフードカレー グリーンサラダ	豚肉となすの味噌炒め 白菜のサラダ	チキンカツレツ わかめの生姜和え	昼食会なし	昼食会なし	
29	30	31 	＜重要なお知らせ＞ ＝年末年始の昼食会のお知らせ＝ ・12月26日（金）、27日（土）昼食会なし。 新年の昼食会は1月6日（火）からとなります。 ・年末年始は医療機関がお休みとなりますので、 体調管理にお気をつけ下さい。 ※食事メニューは、主菜・副菜のみ記載しております。			

気持ちよくお食事が出来るように心がけましょう。



気持ちよくお食事が出来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。