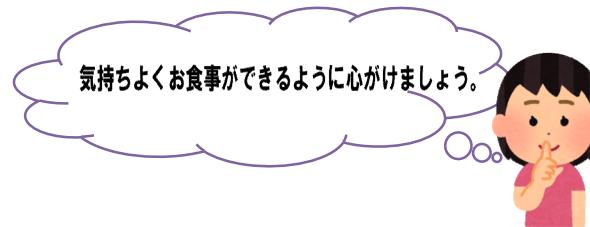


# 2月 プログラム&メニュー表

昼食時間：12:00～13:30

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
1 〈お知らせ〉 1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる月です。 空気が乾燥すると、肌や喉・鼻の粘膜はダメージを受け、風邪、インフルエンザといった感染症にかかりやすくなります。 何かとトラブルが起こりやすい2月ですので、体調管理にくれぐれもお気をつけ下さい。 ※食事メニューは主菜・副菜のみ記載しております。						1 休館日
2	3 節分 	4	5	6	7 15:00までの開所	8 休館日
昼食会なし	海老とひき肉の春雨炒め ザーサイの和えもの チョレギサラダ	大盛りなし ＊＊節分特別メニュー＊＊ 韓国風海苔巻き(キンバ) チョレギサラダ	鶏のから揚げ 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サラダ	中華風ピーマンの肉詰め 切り干し大根の和えもの	
9	10	11 建国記念 	12	13	14 15:00までの開所	15 休館日
昼食会なし	塩サバのパリパリ焼き にらの卵とじ	鶏むね肉のポン酢煮 豆苗とツナの和えもの	ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物	大盛りなし 鮭ときのこのバター醤油ご飯 おからサラダ	豚肉の生姜焼き もやしの和えもの	
16	17 嘱託医相談 13:30～15:00 	18	19	20 ピアを語る会 14:00～15:00 	21 15:00までの開所	22 休館日
昼食会なし	照り焼きハンバーグ グリーンサラダ	大盛りなし カオマンガイ 小松菜と人参のナムル	白身魚のチリソース 切り干し大根のサラダ	ダッカルビ チョレギサラダ	串カツ 大根の柚子胡椒和え	
23 Let'sストレッチ 11:00～11:30 	24	25 リカバリー講座 13:30～15:00 	26 You&Me 14:00～15:00 	27	28 15:00までの開所	
昼食会なし	大盛りなし 鶏そぼろ三色丼 青菜のポン酢和え	豚肉のガーリックポン酢 水菜と豆腐のサラダ	鶏むね肉の香味だれ きんぴらごぼう	塩サバの味噌ホイル焼き 和風サラダ	豚肉の野菜巻き 青菜のお浸し	

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。