

3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)
<p>〈お知らせ〉</p> <p>◆3月は季節の変わり目ですので、健康管理にはご注意ください。 特に、寒暖差による体調の変化に気を付けてお過ごしください。 ◆13時半には片付けに入ります。昼食は13時半までに食べ終わるようご協力お願いいたします。</p> <p>※食事メニューは主菜・副菜のみ記載しております。</p> <div style="text-align: right;">   </div>						1
2	3	4	5	6	7	8
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	 <p>大盛りなし 500円 **ひな祭りランチ** 五目ちらし寿司 菜の花の辛し和え</p>	鮭のちゃんちゃん焼き 水菜と豆腐のサラダ	和風ハンバーグおろしポン酢 レンコンのきんぴら	15:00までの開所 豚肉となすの味噌炒め 白菜のサラダ	休館日
9	10	11	12	13	14	15
昼食会なし	焼き餃子 もやしの和えもの	塩こうじ鶏と野菜のソテー 大根と人参のマリネ	ポテト入りエビマヨ ザーサイときゅうりの和えもの	 <p>アート教室 13:30～15:00</p>	 <p>15:00までの開所</p>	休館日
16	17	18	19	20	21	22
<p>Let'sストレッチ 11:00～11:30</p> 	<p>嘱託医相談 13:30～15:00</p> 			20 春分の日	15:00までの開所	休館日
昼食会なし	大盛りなし 焼き鳥丼 青菜とカニカマの和え物	鮭とジャガイモのガリバタ炒め 水菜のサラダ	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	チキンカツレツ わかめの生姜和え	
23 /30	24 /31	25	26	27	28	29
昼食会なし	<p>八宝菜 ザーサイ冷奴</p> <p>31 鮭のカレーパン粉焼き コールスローサラダ</p>	<p>リカバリー講座 13:30～15:00</p> 	<p>You&Me 14:00～15:00</p> 	<p>防災訓練 14:00～15:00</p> 	<p>15:00までの開所</p> <p>園芸プログラム 13:30～14:30</p> 	休館日
		豚肉のコチュジャン炒め もやしと人参のナムル	鶏むね肉のチリソース キャベツの胡麻マヨ和え	塩サバの甘酢あんかけ 小松菜と人参のナムル	大盛りなし シーフードカレー グリーンサラダ	

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。昼食代は450円、ご飯大盛りの場合は500円になります。