



8月

献立表



月	火	水	木	金
8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
<ul style="list-style-type: none"> ★シーフードカレー ★スープ ★福神漬 ★サラダ ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★鯖の味噌煮 ★ごはん・味噌汁 ★炒め物 ★煮物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★ほたてと卵の煮物 ★ごはん・味噌汁 ★サラダ ★和え物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★鮭の南蛮漬け ★ごはん・味噌汁 ★炒め物 ★サラダ ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★牛丼 ★味噌汁 ★サラダ ★炒め物 ★デザート
8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
山の日	<ul style="list-style-type: none"> ★かに焼売 ★ごはん・味噌汁 ★炒め物 ★和え物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★親子煮 ★ごはん・味噌汁 ★サラダ ★炒め物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★豚肉の甘辛炒め ★ごはん・味噌汁 ★炒め物 ★煮物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★豚丼 ★味噌汁 ★炒め物 ★サラダ ★デザート
8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日
<ul style="list-style-type: none"> ★鮭の甘辛煮 ★ごはん・味噌汁 ★煮物 ★サラダ ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★変わりシューマイ ★ごはん・味噌汁 ★煮物 ★和え物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★豚肉と大根のうま煮 ★ごはん・味噌汁 ★和え物 ★酢の物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★さばの塩焼き ★ごはん・味噌汁 ★サラダ ★炒め物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★まいたけの煮物 ★ごはん・味噌汁 ★炒め物 ★和え物 ★デザート
8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日
<ul style="list-style-type: none"> ★チキンカレー ★スープ ★炒め物 ★煮物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★豆腐団子の煮しめ ★ごはん・味噌汁 ★サラダ ★和え物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★かに玉炒め ★ごはん・味噌汁 ★サラダ ★和え物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉のトマト煮 ★パン・スープ ★炒め物 ★和え物 ★デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★エビフライ ★ごはん・スープ ★炒め物 ★サラダ ★デザート
8月31日				
<ul style="list-style-type: none"> ★えびと豆腐の煮物 ★ごはん・味噌汁 ★煮物 ★和え物 ★デザート 				



◇申し込み・キャンセルは、当日の朝**10時30分**までをお願いします。
 ◇メニューについては都合により変更になることがありますので、
 あらかじめご了承ください。



黒字は「あしすと」の行事です。



8月予定表



青字は「ファフリカ」のプログラムです。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		ミーティング		パークゴルフ		
9	10	11	12	13	14	15
	山の日		ダーツ大会		おしゃべりの会	
16	17	18	19	20	21	22
	マスク作り 余暇活動	スポーツ				
23/ 30	24/ 31	25	26	27	28	29
	24/脳トレ	wiiスポーツ大会				

行事、プログラム内容は変更になる場合があります。詳細はお気軽にお問い合わせください。

「あしすと」の行事 あしすとTel(0166)27-7571

マスク作り (10:30頃から1時間程度)

夏用マスクを作成します!!
自分でマスクを作成してみましょう!!
定員4名まで
※申込みは8/14(金)まで。

おしゃべりの会 (10:30頃から1時間程度)

お菓子をつまみながら楽しくおしゃべりしましょう!
申込みは必要ありませんので気軽に参加してください♪

スポーツ (あしすと出発9:50頃~12:00頃戻り、無料)

「おびった」にてミニバレー、バトミントン、卓球等を行います。
ジャージ着用、内履き(運動靴)持参をお忘れなく。
※申込みは8/17(月)まで。

ダーツ大会 (13:30頃から1時間程度)

あしすと会議室にてダーツ大会を行います。
屋内でできるスポーツを楽しみましょう!!
※申込みは8/11(火)まで。

wiiスポーツ大会 (13:30頃から1時間程度)

「活動室」にてワイワイ楽しくスポーツゲームで体を動かし汗を流しましょう!
※申込みは8/24(月)まで。

パークゴルフ (あしすと出発10:30頃~12:00頃戻り、無料)

パークゴルフをします!
※申込みは8/5(水)まで。
雨天時中止させていただきます。

「ファフリカ」のプログラム ファフリカTel(0166)74-3270

脳トレ (AM)

頭を使って問題を解き、スッキリしましょう!!

余暇活動 (AM)

ギター教室では新型コロナウイルスなどの感染対策を行った上で環境を配慮したレッスンを行っています。
また、今年度から参加希望される方は、スタッフ浅野までご相談下さい♪

あしすとからのお願い

※定員がある行事への申込みは、定員を上回った場合、抽選で参加者を決定いたします。
詳しくはスタッフまでお問合せください。