



献立表



月	火	水	木	金
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
	<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"> 豚肉とピーマンの炒め物 ごはん・味噌汁 煮物 和え物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ きのこソース ごはん・スープ 炒め物 サラダ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> かつとじ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
<ul style="list-style-type: none"> カニクリームコロッケ ごはん・スープ 炒め物 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 煮物 和え物 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"> チーズ入りミートボール煮 ごはん・スープ 煮物 和え物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 7月の照焼き ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート
	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
<ul style="list-style-type: none"> 若鶏の炭火焼き風 ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーの炒め物 パン・スープ 煮物 和え物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> コーンシチュー パン 炒め物 和え物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 春巻き ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> エビグラタン ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート
	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
敬老の日	秋分の日	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツ パン・スープ サラダ 和え物 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 サラダ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> シーフードカレー スープ 和え物 福神漬 デザート
	9月28日	9月29日	9月30日	
<ul style="list-style-type: none"> かれいのおろし煮 ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート 	<ul style="list-style-type: none"> かつとじ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 若鶏のオーロラソース和え ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ 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。

9月予定表



青字は「ファブリカ」のプログラムです。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ミーティング			キャッチボール	
6	7	8	9	10	11	12
				ダーツ大会		
13	14	15	16	17	18	19
	音楽の会		おしゃべりの会		お楽しみ会 (AM)	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	秋分の日			卓球 & フットサル	
27	28	29	30			
	ランニング & ウォーキング	公園散策				

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

キャッチボール (10:30頃から1時間程度)

新富公園でキャッチボールします！
※申込みは9/3(木)まで。雨天中止。

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9/9(水)まで。

音楽の会 (10:30頃から1時間程度)

ファブリカ2階にて行います。
歌が好きな人、楽器が好きな人、リズムに乗って音楽を楽しみましょう！
※申込みは9/11(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♪

あしとからのお願い

※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。

卓球&フットサル (あしすと出発9:50頃~12:00頃戻り、無)

「おぴった」にてフットサル、卓球を行います。
ジャージ着用、内履き(運動靴)持参をお忘れなく。
※申込みは9/24(木)まで。

ランニング&ウォーキング (10:30頃から1時間程度)

あしすと近辺をランニング&ウォーキングして初秋を楽しみましょう
※申込みは9/25(金)まで。雨天中止。

公園散策 (あしすと出発10:30頃~12:00頃戻り、実費)

常盤公園付近のお店でおやつをテイクアウトしながら散策して初秋を楽しみましょう！

※申込みは9/28(月)まで。
※定員5名まで。雨天中止。

「ファブリカ」のプログラム ファブリカTel(0166)74-3270

お楽しみ問題

問題を解きながらみんなと交流しましょう。