

# 10月

## 献立表



月	火	水	木	金
			10月1日	10月2日
			<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のトマト煮</li> <li>パン・スープ</li> <li>炒め物</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛丼</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>炒め物</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の南蛮漬け</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>炒め物</li> <li>サラダ</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の味噌煮</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>サラダ</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほたてと卵の煮物</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>サラダ</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の甘辛炒め</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>炒め物</li> <li>煮物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>ごはん・スープ</li> <li>炒め物</li> <li>サラダ</li> <li>デザート</li> </ul>
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
<ul style="list-style-type: none"> <li>かに焼売</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>炒め物</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼き</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>和え物</li> <li>炒め物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子煮</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>サラダ</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼き</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>サラダ</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけの煮物</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>炒め物</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
<ul style="list-style-type: none"> <li>変わりシューマイ</li> <li>ご飯・味噌汁</li> <li>煮物</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の甘辛煮</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>煮物</li> <li>サラダ</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と大根のうま煮</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>炒め物</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードカレー</li> <li>スープ</li> <li>福神漬</li> <li>サラダ</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚丼</li> <li>味噌汁</li> <li>サラダ</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンクリームコロッケ</li> <li>ごはん・スープ</li> <li>煮物</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春巻き</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>炒め物</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かに玉炒め</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>サラダ</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐団子の煮しめ</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>サラダ</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんまの焼き魚</li> <li>ごはん・味噌汁</li> <li>サラダ</li> <li>和え物</li> <li>デザート</li> </ul>



◇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。



# 10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	6	7	8	9	10
	ミーティング			スポーツ	キャッチボール & ソフトボール	
11	12	13	14	15	16	17
		漢字問題プログラム (AM)	おしゃべりの会			
18	19	20	21	22	23	24
	音楽の会		柔軟体操			
25	26	27	28	29	30	31
		ダーツ大会				

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

### 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10/7(水)まで。

### キャッチボール&ソフトボール (10:30頃から1時間程度)

新富公園でキャッチボール&ソフトボールします！  
 ※申込みは10/8(木)まで。雨天中止。

### 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♪

### 音楽の会 (10:00頃から1時間程度)

ファブリカにて行います。  
 歌が好きの人、楽器が好きの人、リズムに乗って音楽を楽しみましょう！  
 ※申込みは10/16(金)まで。

### 柔軟体操 (10:30頃から1時間程度)

会議室にて椅子ヨガを行います。  
 ストレッチして気分をリフレッシュしましょう！！  
 ※申込みは10/20(火)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10/26(月)まで。



## 「ファブリカ」のプログラム ファブリカTel(0166)74-3270

### 漢字問題プログラム(AM)

チームで協力して問題を解いていきましょう！

### 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。