



献立表



月	火	水	木	金
				1月1日
				正月休み
1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
<ul style="list-style-type: none"> さほの塩焼き ごはん・味噌汁 サラダ 炒め物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 若鶏のオーロラソース和え ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 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 	<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"> ビーフカレー スープ 煮物 福神漬 デザート
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
成人の日	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ きのこソース和え ごはん・スープ 炒め物 サラダ 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"> ウインナーの炒め物 ごはん・味噌汁 煮物 和え物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22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"> 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"> 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"> 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
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー スープ サラダ 和え物 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりの照焼き ごはん・味噌汁 煮物 サラダ 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"> 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"> かつとじ ごはん・味噌汁 サラダ 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。

令和3年 1月予定表

黒字は「あしすと」の行事です。

青字は「ファズリカ」のプログラムです。

日	月	火	水	木	金	土
			12/30	31	1/1 元日	2
			年末年始お休み (12/30~1/3)			
3	4	5	6	7	8	9
	書初め	ミーティング	福笑い			
10	11	12	13	14	15	16
	成人の日			ダーツ大会		
17	18	19	20	21	22	23
		wiiスポーツ大会				
24/31	25	26	27	28	29	30
		漢字問題 (AM)			柔軟体操	

行事、プログラム内容は変更になる場合もあります。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

書初め (10:30頃から1時間程度)



あしすと会議室にて書初めを行います。新年のはじめに、今年の目標や抱負を書きましょう！

福笑い (10:30頃から1時間程度)

あしすと会議室にて行います。福笑いでお正月遊びしませんか？「笑う門には福来る♪」



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1/13 (水) 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！今回は新春ボウリングゲームです！

※申込みは1/18 (月) まで。

柔軟体操 (10:30頃から1時間程度)



あしすと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1/28 (木) まで。



初春

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。

「ファズリカ」のプログラム

ファズリカTel(0166)74-3270

漢字問題 (AM)

漢字に関する問題を解き、頭の体操をしましょう♪