



献立表



月	火	水	木	金
2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
シーフードカレー スープ 福神漬 サラダ デザート	コーンクリーム コロッケ ごはん・スープ 煮物 和え物 デザート	ビーフシチュー パン サラダ 和え物 デザート	メヌケ西京焼き ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	エビフライ ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ デザート
2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日
かれいから揚げ ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート	変わりシューマイ ごはん・味噌汁 煮物 和え物 デザート	ほたてと卵の煮物 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	建国記念日	えびと豆腐の煮物 ごはん・味噌汁 煮物 和え物 デザート
2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
ビーフカレー スープ 煮物 サラダ デザート	鮭の南蛮漬け ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ デザート	かに玉炒め ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鯖の味噌煮 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	親子煮 ごはん・味噌汁 サラダ 炒め物 デザート
2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
鶏肉のトマト煮 パン・スープ 炒め物 和え物 デザート	天皇誕生日	豚肉と大根うま煮 ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	豆腐団子の煮しめ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鶏の酢豚風 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。  **2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
		ミーティング				
7	8	9	10	11	12	13
	柔軟体操			建国記念の日		
14	15	16	17	18	19	20
	曲当てクイズ (AM)	おしゃべりの会		Wiiスポーツ大会		
21	22	23	24	25	26	27
		天皇誕生日	ダーツ大会			
28						
						

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



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2/5(金)まで。

おしゃべりの会 (10:30頃から1時間程度)

申込みは必要ありませんので気軽に参加してください♪

※コロナ感染対策のため、お菓子の提供はありません。

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2/17(水)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2/22(月)まで。

パン屋さんファブリカからバレンタインフェアのお知らせ

パン屋さんファブリカでは、今年のバレンタインデーに向けてパンやお菓子を販売致します。

予約制となっておりますので、ご希望の方は2/5(金)16:00までにファブリカ(74-3270)にご連絡ください。

受け取り期日は2/10(水)、2/12(金)の13:30~15:00となっております。

パンやお菓子等の詳細は別紙をご確認ください。



「ファブリカ」のプログラム ファブリカTel(0166)74-3270

曲当てクイズ(AM)

1980~2010年の有名曲のフレーズ聞いて曲名を当てましょう。クイズを通して他者との交流を深め、コミュニケーションスキルの向上に役立てましょう♪