



献立表



月	火	水	木	金
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
春巻き ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	かれいのおろし煮 ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート	赤飯 お吸い物 煮物 サラダ デザート	鮭の南蛮漬け ごはん・味噌汁 煮物 和え物 デザート	ポークチャップ ごはん・スープ 炒め物 和え物 デザート
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
麻婆茄子 ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	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	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	ウインナーの炒め物 ごはん・スープ 煮物 和え物 デザート	ヒレカツ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
メンチカツ ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート	さばの塩焼き ごはん・味噌汁 和え物 炒め物 デザート	ロールキャベツ パン・スープ サラダ 和え物 デザート	ぶりの照焼き ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート	ポークカレー スープ サラダ 和え物 デザート
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
変わりシューマイ ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート	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	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	シーフードカレー ごはん・スープ 和え物 福神漬 デザート	麻婆茄子 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート
3月29日	3月30日	3月31日		
さばの塩焼き ごはん・味噌汁 サラダ 炒め物 デザート	ビーフカレー スープ 煮物 福神漬 デザート	コーンシチュー パン 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**にお願いします。
 ◇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。

3月予定表



青字は「ファミリー」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	Wiiスポーツ大会	
7	8	9	10	11	12	13
			ダーツ大会			
14	15	16	17	18	19	20
		おしゃべりの会		音楽鑑賞		
21	22	23	24	25	26	27
	柔軟体操	漢字クイズ (AM)				
28	29	30	31			

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

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て汗を流しましょう！



※申込みは3/4 (木) 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3/9 (火) 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。

音楽鑑賞 (10:30頃から1時間程度)

あしすと会議室にて音楽鑑賞を行います。今回のテーマは80年代洋楽Rockです♪



※申込みは3/11 (木) まで。
※定員4名まで

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3/19 (金) まで。



※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。

「ファミリー」のプログラム ファミリーTel(0166)74-3270

漢字クイズ

漢字に対する問題を解き、頭の体操をしましょう

「障害者手帳」「自立支援医療受給者証」が更新した際は、ご持参の上、スタッフにお知らせください。