

10月

献立表



月	火	水	木	金
				10月1日
				ハンバーグ ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート
10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
豆腐チャンフルー ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	チキンクリーム シチュー パン サラダ 和え物 デザート	さばの塩焼き ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ デザート	メンチカツ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	麻婆茄子 ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ デザート
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
さわらの焼き魚 ごはん・味噌汁 和え物 サラダ デザート	肉団子の酢豚風 ごはん・味噌汁 和え物 煮物 デザート	ハンバーグ ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート	えびと豆腐の煮物 ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	若鶏のオーロラ ソース和え ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
あんかけ餃子 ごはん・味噌汁 煮物 和え物 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	チキンカレー スープ 和え物 福神漬 デザート	鶏モモの サッパリおろし ごはん・味噌汁 サラダ 煮物 デザート	春巻き ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
えび海鮮ぎょうざ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	チーズ入り ミートボール煮 ごはん・スープ 炒め物 和え物 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	さわらの焼き魚 ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	卵と野菜の炒め物 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。



10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
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		音遊び				
10	11	12	13	14	15	16
	バッティング			音楽鑑賞	クイズ THE ハロウィーン (AM)	
17	18	19	20	21	22	23
			スポーツ			
24/31	25	26	27	28	29	30

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

音遊び (10:30頃から30分程度)
 あしすと会議室にて、昔懐かしい遊びを楽しみましょう。
 ※申込みは10/4(月)まで

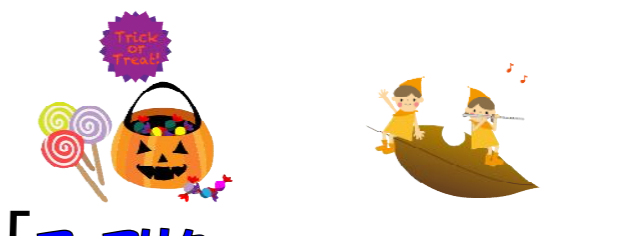
バッティング (10:30頃から1時間程度)
 永山のバッティングセンターにて行います。
 ※申込みは10/4(月)まで。雨天中止。
 ※定員5名まで

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。
 今回のテーマは日本アイドルです♪
 ※申込みは10/7(木)まで。
 ※定員4名まで

新型コロナウイルスの感染状況により行事を中止する場合があります。楽しみにされている利用者の方には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

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、バドミントン、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10/19(火)まで。

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。



「ファズリカ」のプログラム ファズリカTel(0166)74-3270

クイズ THE ハロウィーン (AM)
 ハロウィーンにまつわる中々知られていない意味や起源を○×方式で出題します♪さて、あなたは何問答えられるかな？

「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。