



献立表



月	火	水	木	金
		12月1日	12月2日	12月3日
	 	和風ハンバーグ ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート	メヌケのあっさり煮 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鶏ももみぞれ煮 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート
12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
さばの塩焼き ごはん・味噌汁 炒め物 煮物 デザート	メンチカツ ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート	麻婆茄子 ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	ポークチャップ ごはん・スープ 和え物 サラダ デザート	シーフードカレー スープ 福神漬 サラダ デザート
12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
ハンバーグ ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート	豚肉のカレー焼き 味噌汁 煮物 サラダ デザート	若鶏の オーロラソース ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鮭の蒸焼き ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ デザート	豆腐団子の煮しめ ごはん・味噌汁 和え物 サラダ デザート
12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
チキンカレー スープ 福神漬 和え物 デザート	鶏もも さっぱりおろし ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	春巻き ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	助宗たら本粕焼 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	麻婆茄子 ごはん・スープ 和え物 サラダ デザート
12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
豚ミンチの ネギ塩炒め 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	お休み	お休み



◇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。



12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	11
12	13	14	15	16	17	18
		クリスマスリース作り	スポーツ 年賀状プログラム (AM)			
19	20	21	22	23	24	25
	動物園見学			音楽鑑賞		
26	27	28	29	30	31	
		大掃除	「あしすと」は15時で終了です	年末年始お休み (12/30~1/3)		

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

クリスマスリース作り (10:30頃から1時間程度)

会議室にてクリスマスリース作りします！
クリスマスに向けて、リースを作ってご自宅に飾ってみませんか？

※ 定員3名まで。申込みは12/7(火)まで。
材料費実費がかかります。締切り後のキャンセルは実費負担頂きますので宜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。
シャージ着用、内履き(運動靴)持参をお忘れなく。

※申込みは12/14(火)まで。

動物園見学 (あしすと出発10:00頃~12:00頃戻り)

冬の動物園に行きます！！

※申込みは12/13(月)まで。
※定員5名まで
※出口、寒さが予想されます。暖かい服装でご参加下さい。
※障害者手帳持参で無料ですのでお忘れなく。

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。
今回のテーマはクリスマスジャズです♪

※申込みは12/16(木)まで。
※定員5名まで



※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。
詳しくはスタッフまでお問合せください。



お知らせ

12/29について。
あしとの開所時間が短縮されます。
(9:00~15:00)
ファブリカの作業は午前で終了です。
(クックチル・洗濯清掃作業除く)



冬季になり雪の季節になりました。12月からは自転車での通所を控え、徒歩やバスなどの公共交通機関をご利用下さい。(11月中も、雪の場合は自転車は控えて下さい)

「ファブリカ」のプログラム ファブリカTel(0166)74-3270

年賀状プログラム (AM)

意外と知らなかった(?)お正月には欠かせない年賀状の書き方についてプログラムに参加して学びましょう♪

「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。