



# 献立表



| 月   | 火   | 水   | 木                                       | 金   |
|---|---|---|---|---|
| 1月3日                                      | 1月4日  | 1月5日  | 1月6日                                    | 1月7日  |
| お休み                                       | 豆腐チャンフル<br>ごはん・味噌汁<br>炒め物<br>和え物<br>デザート          | チキンクリーム<br>シチュー<br>パン<br>サラダ<br>和え物<br>デザート | さば塩焼き<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>炒め物<br>デザート  | メンチカツ<br>ごはん・スープ<br>サラダ<br>和え物<br>デザート          |
| 1月10日                                     | 1月11日   | 1月12日                                       | 1月13日                                   | 1月14日   |
| 成人の日                                      | 白身フライ<br>タルタルソース<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>和え物<br>デザート | 肉団子酢豚風<br>ごはん・味噌汁<br>和え物<br>福神漬<br>デザート     | ハンバーグ<br>ごはん・スープ<br>サラダ<br>和え物<br>デザート  | 豚肉のカレー焼き<br>ごはん・味噌汁<br>炒め物<br>和え物<br>デザート       |
| 1月17日                                     | 1月18日   | 1月19日                                       | 1月20日                                   | 1月21日   |
| 豆腐団子の煮しめ<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>和え物<br>デザート | つみれの<br>野菜あんかけ<br>ごはん・味噌汁<br>炒め物<br>和え物<br>デザート   | かに玉炒め<br>ごはん・味噌汁<br>和え物<br>サラダ<br>デザート      | チキンカレー<br>ごはん・スープ<br>和え物<br>福神漬<br>デザート | 鶏もも肉<br>さっぱりおろし<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>煮物<br>デザート |
| 1月24日                                     | 1月25日   | 1月26日                                       | 1月27日                                   | 1月28日   |
| 麻婆茄子<br>ごはん・味噌汁<br>和え物<br>サラダ<br>デザート     | フライドチキン<br>ごはん・味噌汁<br>煮物<br>サラダ<br>デザート           | チーズミートボール<br>ごはん・スープ<br>炒め物<br>和え物<br>デザート  | 春巻き<br>ごはん・味噌汁<br>炒め物<br>和え物<br>デザート    | さわら焼き魚<br>ごはん・スープ<br>炒め物<br>和え物<br>デザート         |
| 1月31日                                     |   |   |   |   |
| ヒレカツ<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>和え物<br>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。



# 1月予定表

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               | 12/31 | 1/1 元日 |
|       |       |                          |     | 年末年始お休み (12/30~1/3) |       | →      |
| 2     | 3     | 4                        | 5   | 6                   | 7     | 8      |
| →     | →     | 書初め                      | 福笑い | 初詣                  |       |        |
| 9     | 10    | 11                       | 12  | 13                  | 14    | 15     |
|       | 成人の日  | 2021年振り<br>返しクイズ<br>(AM) | ダーツ |                     |       |        |
| 16    | 17    | 18                       | 19  | 20                  | 21    | 22     |
|       | ボウリング |                          |     |                     |       |        |
| 23/30 | 24/31 | 25                       | 26  | 27                  | 28    | 29     |
|       |       |                          |     |                     | 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30分程度)

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♪」



### 初詣 (10:30頃から1時間程度)

新しい年のスタートに、護国神社で御祈願しましょう！

※参加希望者はお費銭をご持参ください。  
※定員5名まで。2名以上で実施。  
※申込みは1/4 (火) まで。



### ダーツ (13:30頃から1時間程度)

あしすと会議室にてダーツを行います。屋内でできるスポーツを楽しみましょう！！

※申込みは1/11 (火) まで。



### ボウリング (10:30頃から1時間程度)

ラウンドワンにて新春ボウリングを行います！

※実費負担あり。  
※定員5名まで。2名以上で実施。  
※申込みは1/11 (火) 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1/27 (木) まで。



### 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

### 2021年振り返りクイズ (AM)

2021年はどんな出来事があったでしょうか？クイズで振り返ってみましょう！！