



献立表



月	火	水	木	金
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
	メヌケのあっさり煮 ごはん・味噌汁 煮物 和え物 デザート	鶏モモ肉のみぞれ煮 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	豆腐チャンフルー ごはん・味噌汁 サラダ 炒め物 デザート	千キンクリーム シチュー パン サラダ 和え物 デザート
2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
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 サラダ 和え物 デザート	シーフードカレー スープ サラダ 福神漬 デザート	白身魚フライ タルタルソース ごはん・味噌汁 和え物 サラダ デザート	<p style="text-align: center; color: red;">建国記念の日</p>
2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
若鶏のオーロラ ソース和え ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鮭蒸焼き 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 サラダ 和え物 デザート	つみれの野菜 あんかけ ごはん・味噌汁 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
2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
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	<p style="text-align: center; color: red;">天皇誕生日</p>	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
2月28日				
和風ハンバーグ 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。

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	7	8	9	10	11	12
			ダーツ	バレンタイン ケーキ (AM)	建国記念の日	
13	14	15	16	17	18	19
				避難訓練 (AM)	スポーツ	
20	21	22	23	24	25	26
		DVD鑑賞会	天皇誕生日			
27	28					
	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

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2/8(火)まで。 


スポーツ (あしすと出発9:50頃~12:00頃戻り、無料)

「おぴった」にてミニバレー、バトミントン、卓球等
を行います。
シャージ着用、内履き(運動靴)、靴袋持参をお忘れな
く。

※申込みは2/17(木)まで。


DVD鑑賞会 (10:00頃から2時間程度)

会議室にて、ディズニー映画
「SING/シング」鑑賞を行います。

※申込みは2/15(火)まで。
※定員5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2/25(金)まで。 

**パン屋さんファブリカから
「ふれーるふくし」のお知らせ**

パン屋さんファブリカでは、
旭川の情報紙ライナー様企画
「ふれーるふくし」に参加しています。

ライナーに掲載されているクーポン持参で
1日5セット限定
「パン詰め合わせとミニトートバッグ」を
付けた1000円相当なセットを、
なんと! **500円**でご購入できます!
クーポンの有効期限は**3/14(月)**までです。

ご不明な点ございましたら
ファブリカ(74-3270)にご連絡ください 

「ファブリカ」のプログラム ファブリカTel(0166)74-3270

バレンタインケーキ (AM)

バレンタインデーにちなんだ二択問題を皆で楽しみ
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。