



7月

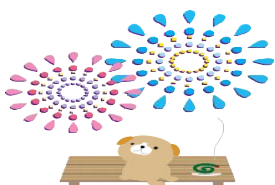
献立表



月	火	水	木	金
		7月1日	7月2日	7月3日
		コーンシチュー パン 炒め物 和え物 デザート	ほたてと卵 の煮物 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	かつとじ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
卵とにら炒め ごはん・味噌汁 煮物 和え物 デザート	変わりシューマイ ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート	かにクリーム コロッケ ごはん・スープ 炒め物 和え物 デザート	ポークチャップ ごはん・味噌汁 炒め物 和え物 デザート	豆腐チャンフルー ごはん・味噌汁 煮物 和え物 デザート
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
若鶏の 炭火焼き風 ごはん・味噌汁 煮物 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	ロールキャベツ パン・スープ サラダ 和え物 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	エビグラタン ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
ビーフカレー スープ 煮物 福神漬 デザート	かにクリーム コロッケ ごはん・スープ 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・味噌汁 煮物 和え物 デザート	海の日	スポーツの日
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
かれのいのおろし煮 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	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	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	ぶりの照焼き ごはん・味噌汁 煮物 サラダ 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。



7月予定表



青字は「ファフリカ」のプログラムです。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ミーティング			祭
5	6	7	8	9	10	11
				歌の会		祭
12	13	14	15	16	17	18
			おしゃべりの会		スポーツ ならびかえ (AM)	祭
19	20	21	22	23	24	25
	ダーツ大会 余暇活動 (AM)			海の日	体育の日	祭
26	27	28	29	30	31	
			ランニング	キャッチ ボール		

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

歌の会 (10:30頃から1時間程度)

「野外」にてアコースティックギターやリズム楽器、Youtubeを使いながらセッションして音楽を楽しみましょう！
※申込みは7/8(水)まで。
雨天時中止させていただきます。

おしゃべりの会 (10:30頃から1時間程度)

お菓子をつまみながら楽しくおしゃべりしましょう！
申込みは必要ありませんので気軽に参加してください。

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、バトミントン、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7/16(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7/17(金)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。

ランニング (13:30頃～14:00頃)

あしすと近辺をランニングしながら初夏の景色を楽しみましょう！！※申込みは7/28(火)まで。
雨天時中止させていただきます。

キャッチボール (あしすと出発10:30頃～12:00頃戻り、無料)

新富公園にてキャッチボールをします！
※申込みは7/29(水)まで。雨天時中止させていただきます。

「ファフリカ」のプログラム ファフリカTel(0166)74-3270

ならびかえ (国名) (AM)

言葉を並びかえて国名を答えましょう！！

余暇活動 (AM)

ギター教室では新型コロナウイルスなどの感染対策を行った上で環境を配慮したレッスンを行っています。
また、今年度から参加希望される方は、スタッフ浅野までご相談下さい♪