



献立表



月	火	水	木	金
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
	- 鮭蒸焼き - ごはん・味噌汁 - サラダ - 炒め物 - 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	- 肉海鮮しゅうまい - ごはん・味噌汁 - 煮物 - お浸し - デザート	- 豚ミンチのネギ - ごはん・スープ - サラダ - 和え物 - デザート
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
- 春巻きシューマイ - ごはん・味噌汁 - 炒め物 - 漬物 - デザート	- 和風ハンバーグ - ごはん・スープ - サラダ - 和え物 - デザート	- 豚肉のBBQソース - ごはん・スープ - サラダ - 和え物 - デザート	- えび海鮮餃子 - ごはん・味噌汁 - サラダ - 煮物 - デザート	- チーズ入り ミートボール - ごはん・スープ - 和え物 - お浸し - デザート
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
- アジフライタルタル - ごはん・味噌汁 - 煮物 - サラダ - デザート	- つみれと野菜の味噌 - ごはん・味噌汁 - サラダ - 漬物 - デザート	- オリジナルカレー - ごはん・スープ - サラダ - 福神漬 - デザート	- シーフードのチリソース - ごはん・味噌汁 - サラダ - 和え物 - デザート	- つくね丼 - ごはん・味噌汁 - サラダ - 和え物 - デザート
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
振替休日	休日	休み	- ぶりの照焼き - ごはん・味噌汁 - サラダ - 煮物 - デザート	- チキン南蛮タルタル - ごはん・味噌汁 - サラダ - 和え物 - デザート
9月28日	9月29日	9月30日		
- 豚肉の生姜焼き - ごはん・味噌汁 - 炒め物 - 和え物 - デザート	- 鮭の味噌マヨ焼き - ごはん・味噌汁 - サラダ - 和え物 - デザート	- イカと白菜の中華あんかけ - 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**にお願いします。
 ◇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。

9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	5
		カードゲーム				来てみん祭 10時～15時
6	7	8	9	10	11	12
					ギター教室	
13	14	15	16	17	18	19
		ラーメン道			秋の美化活動	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日		ネットの危険性を知ろう	
27	28	29	30	10/1	10/2	10/3
			CoCoDeにて作品展 展示会MiNaDe 開催(9/30～10/3)			

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)27-1511

カードゲーム (10:30頃から1時間程度)

皆でおしゃべりしながらカードゲームをしましょう！



秋の美化活動 (10:30頃～)

あしすと周辺の散歩しながら、ごみ拾いをします！



ラーメン道⑥ (10:30頃～12:30頃) (実費負担あり)

ミッションは、旭川市のラーメンを巡り、あしすとラーメン情報紙を作成する！定期的に開催予定！

内容：参加者で行きたいラーメン屋さんを決めて食べに行きます。ラーメンの写真や感想等の記事を作り、情報紙にしていきます。

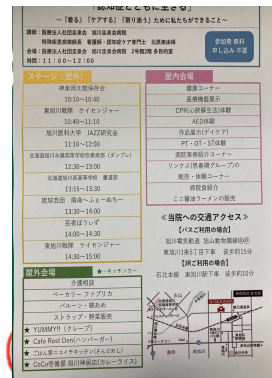
※定員5名。
※申込みは9/8(火)まで。

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。

「来て見ん祭」のお知らせ

9月5日(土)に旭川圭泉会病院にて、「来て見ん祭」が開催されます。参加を希望される方は送迎も行いますので、あしとスタッフにご相談下さい。※送迎受付の締切は9月1日(火)までです。



「ファフリカ」のプログラム

ファフリカTel(0166)74-3270

猛暑が過ぎ去り、秋の足音が近づいてきました。いつものことではありますが、季節の過ぎゆく早さに、驚きと焦りを感じます。(寒い冬が嫌なだけです...)さて、9月のプログラムでは、「ネット被害と対応」について学んでいきたいと思います。実際に被害に遭われた方に話を伺いながら進めていきますので、ぜひご参加下さい。

「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。