



# 献立表



| 月                                        | 火                                                | 水                                           | 木                                                 | 金                                          |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 11月2日                                    | 11月3日                                            | 11月4日                                       | 11月5日                                             | 11月6日                                      |
| 麻婆茄子<br>ごはん・味噌汁<br>炒め物<br>和え物<br>デザート    | 文化の日                                             | シーフードカレー<br>ごはん・スープ<br>サラダ<br>漬物<br>デザート    | 白身魚フライ<br>タルタルソース<br>ごはん・味噌汁<br>和え物<br>煮物<br>デザート | 肉団子の酢豚風<br>ごはん・味噌汁<br>和え物<br>お浸し<br>デザート   |
| 11月9日                                    | 11月10日                                           | 11月11日                                      | 11月12日                                            | 11月13日                                     |
| 回鍋肉<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>煮物<br>デザート      | 鮭蒸し焼き<br>ごはん・味噌汁<br>和え物<br>サラダ<br>デザート           | 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   | 海鮮・黒豚しょうまい<br>ごはん・味噌汁<br>和え物<br>お浸し<br>デザート       | 豚ミンチの葱塩炒め<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>和え物<br>デザート |
| 11月16日                                   | 11月17日                                           | 11月18日                                      | 11月19日                                            | 11月20日                                     |
| 春巻きシューマイ<br>ごはん・味噌汁<br>添え物<br>漬物<br>デザート | 和風ハンバーグ<br>ごはん・スープ<br>サラダ<br>和え物<br>デザート         | 豚肉のBBQソース炒め<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>漬物<br>デザート | えび海鮮餃子<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>和え物<br>デザート           | チーズパーク・餃子<br>ごはん・スープ<br>和え物<br>お浸し<br>デザート |
| 11月23日                                   | 11月24日                                           | 11月25日                                      | 11月26日                                            | 11月27日                                     |
| 勤労感謝の日                                   | つみれと野菜の<br>味噌煮込み<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>漬物<br>デザート | オリジナルカレー<br>ごはん・スープ<br>サラダ<br>漬物<br>デザート    | シーフードのチリソース<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>和え物<br>デザート      | つくね丼<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>和え物<br>デザート      |
| 11月30日                                   |                                                  |                                             |                                                   |                                            |
| 鶏肉のボン酢炒め<br>ごはん・味噌汁<br>サラダ<br>漬物<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。



# 11月予定表

黒字は「あしすと」の行事です。青字は「ファズリカ」のプログラムです。

| 日                                                                                   | 月      | 火    | 水  | 木       | 金     | 土                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|----|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                   | 2      | 3    | 4  | 5       | 6     | 7                                                                                     |
|    | バッティング | 文化の日 |    | カラオケ倶楽部 |       |    |
| 8                                                                                   | 9      | 10   | 11 | 12      | 13    | 14                                                                                    |
|    |        |      |    |         | ギター教室 |    |
| 15                                                                                  | 16     | 17   | 18 | 19      | 20    | 21                                                                                    |
|    |        |      |    |         |       |    |
| 22                                                                                  | 23     | 24   | 25 | 26      | 27    | 28                                                                                    |
|    | 勤労感謝の日 |      |    |         |       |    |
| 29                                                                                  | 30     |      |    |         |       |                                                                                       |
|  | 買物&ランチ |      |    |         |       |  |

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

### バッティング (10:40頃～11:30頃、実費負担あり)

永山バッティングセンターに行きます！  
80～130km/hのボールを打ち込もう！  
(1回200円18球)  
※定員5名。



### カラオケ倶楽部 (13:30～1時間程度、無料)

あしすと内でスマホのアプリを使って簡単にカラオケして楽しみませんか？



### 買物&ランチ (あしすと出発10:30頃～14:40頃戻り、実費)

西イオンでゆっくりと買物をしませんか。3名以上の参加で実施。10名までの申込みとさせていただきますのでご了承下さい。申込みは11/20(金)まで。



あしとでは、利用者さんの作品をたくさん展示しております☆次々とアイデアが溢れて、どうやら形にできるのか、限りある材料で工夫して創作しています！



### お知らせ

◆自転車の通所は11月末までです。11月中でも雪の日の場合は自転車での通所は控えるようお願い致します。  
※万が一事故があった場合、当法人では責任を負いかねますのでご了承ください。



キケン!



### 行事申込みの際にお願い

※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」 便り

ファズリカ Tel(0166)74-3270

朝晩、涼しさを通り越し寒さを覚えるこの頃。暖房を入れ始めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今年は灯油の価格もぐっと上がるという話も聞こえております。暖かい日が続くといいですね！季節の変わり目ですので体調管理をしっかり行って参りましょう。(今月よりプログラムは偶数月に行う事と致しましたので、ご了承下さいませ。)

「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。