

つどい通信

1月の活動報告

新しい年を迎えて一カ月経とうとしています。比較的穏やかな日が続きましたが、その後の大寒波で自然の怖さを実感しました。皆さんが被害のない毎を送る事が出来ますように...



懐かしいお正月遊び

長上神社で初もうで



運動や外活動で身体を動かします

お正月のしつらえ



【空き情報】

1月25日現在

	月	火	水	木	金	土
長上苑	△	○	○	○	○	○

お気軽にお問い合わせくださいね!

○ご利用お待ちしております △ご相談ください

担当 和久田/長谷川

☎411-0017

2月のおひるごはん



今日のご飯は何だろうな?

1	水	かに玉丼・菜の花の辛し和え・汁物・果物
2	木	御飯・鱈の酢豚風煮・胡麻和え・汁物・果物
3	金	恵方巻・いなり寿司・青梗菜ともやしのお浸し・汁物・デザートムース
4	土	御飯・親子煮・南瓜とチーズのサラダ・汁物・果物
5	日	お休み
6	月	とろっとオムライス・プロテインサラダ・汁物・果物
7	火	御飯・八宝菜・ゆかり和え・汁物・デザートムース
8	水	御飯・鮭の幽庵焼き・南瓜とチーズのサラダ・汁物・果物
9	木	御飯・焼き鳥風煮・わさび和え・汁物・果物
10	金	天井(海老・南瓜・茄子)・三色中華風和え物・汁物・果物
11	土	御飯・鱈の味噌漬け焼き・筍のおかか煮・汁物・果物
12	日	お休み
13	月	あったうどん・南瓜のいとこ煮・果物
14	火	御飯・ハートコロッケ・コーンコロッケ・中華炒め・汁物・果物
15	水	カレーライス・野菜の胡麻じゃこサラダ・福神漬・ラッキョウ・フルーツポンチ
16	木	さくらご飯・鮭の塩焼き・ひじきの煮物・汁物・果物
17	金	御飯・田楽・南瓜とチーズのサラダ・汁物・デザートムース
18	土	御飯・鶏肉の風味揚げ・じゃが芋の味噌煮・汁物・果物
19	日	お休み
20	月	御飯・鯖の塩焼き・がんもといんげんの煮物・汁物・果物
21	火	御飯・肉じゃが・法蓮草シューマイ・汁物・果物
22	水	御飯・ホキのみみじ焼き・高野豆腐の煮物・汁物・果物
23	木	三色丼・たたき胡瓜・汁物・フルーツポンチ
24	金	御飯・メカジキの煮付け・ぜんまいの煮物・汁物・果物
25	土	御飯・かれいのおろし煮・ひじきと大豆の煮物・汁物・果物
26	日	お休み
27	月	醤油ラーメン・かにシューマイ・大豆と人参のじゃこ煮・果物
28	火	御飯・鯖の焼き浸し・蓮根と筍の煮物・汁物・果物



2月のカレンダー

おやつは何だろうな?



【2月イベントスケジュール】

・音楽レクリエーション 16日(木)

・体重測定週間 1日(水)~7日(火)

・カレンダー製作 13日(月)~18日(土)

・カラオケ週間 3日(金)~9日(木)・17日(金)~23日(木)



・手作りおやつ

・床屋(月5回)

10日(金)・14日(火)・18日(土)

20日(月)・22日(水)・23日(木)

3日(金)・6日(月)・9日(木)

14日(火)・22日(水)

※感染状況により中止の可能性があります

