

『健康講座』を開催しました！

1月26日に、栄養指導の先生をお招きして、『おいしく楽しく健康に』をテーマに、講座を行っていただきました。

紙上バイキングなど、目で見て分かりやすい講義のほか、野菜を手軽に食べられる簡単レシピの実演や実食もありました。「なりたい自分」に近づくために適切に栄養をとる方法をたくさん学びました！

参加された方からは、「無理しても続かないから工夫が大切なんだと学びました。簡単レシピはこれからの食事に取り入れたいです」といった感想をいただきました。



食事サービス献立予定表(R5. 2. 1~2. 28)

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4 SST	
休館日			食事なし	食事なし	チンジャオロース 中華サラダ ご飯 スープ	きのこパスタ 大根サラダ スープ	
	6	7	8	9	10	11 カウンセリング	
休館日	魚の竜田揚げ ちくわの和え物 ご飯 味噌汁	油淋鶏 ほうれん草の白和え ご飯 スープ	食事なし	食事なし	豚肉のキムチ炒め カニカマ甘酢和え ご飯 味噌汁	ひき肉と厚揚げ丼 きのこのポン酢 吸い物	
	13	14	15 Dr.相談	16 夕食を作ろう	17	18 誕生会	
休館日	鶏肉のマーメレード煮 きのこのバター炒め ご飯 味噌汁	ドライカレー マカロニサラダ スープ	食事なし	食事なし	魚の煮付け 白菜ナムル ご飯 味噌汁	豚丼 チョコレギサラダ 味噌汁	
	20	21	22	23 体験発表交流会	24	25メンバーミーティング	
休館日	この日のみ 食事サービス 提供はお休みに なります！	チキン南蛮 わかめともやしナムル ご飯 スープ	食事なし	食事なし	回鍋肉 豆サラダ ご飯 スープ	野菜カレー グリーンサラダ スープ	
	27	28	料金 昼食300円/夕食400円 電話のお申し込み 045 (251) 3991まで			食事サービス時間	
休館日	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉の煮物 人参サラダ ご飯 味噌汁				前半	平日(月火金) 17:45~18:20
			後半	18:25~19:00	12:35~13:00		

☆食事の申し込みについて☆

引き続き、前半と後半の2部制で提供します。

【夕食】月・火・金 (ご利用当日の15:00まで) ※15:00以降のキャンセルは400円のキャンセル料が発生します。

【昼食】土 (ご利用当日の10:30まで) ※10:30以降のキャンセルは300円のキャンセル料が発生します。

※予約は翌日分まで承ります。申込は開館時間内に電話又は来館時にお願ひ致します。

(平日 9:00~20:00、土 9:00~17:00)

※申込み人数が定員に達した場合、締切時間前でも締め切らせて頂く場合がありますので、ご了承ください。

※諸事情により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。

