

7月7日（月）

昼食会【チヂミ&チャプチェ】



茹でている春雨、ひき肉、ニラと調味料を全てボウルに入れてレンジで加熱するだけでできる簡単かつ大胆なチャプチェ。チヂミとワカメスープを



を合わせたら、何となく韓国気分を味わえるメニューになりました。

まだまだ暑い9月は…「ロコモコ」でハワイ気分！24日(水)です

7月17日（木）

簡単ランチ【ピリ辛そうめん】

冷たいそうめんが食べなくなる季節。ナスと豚肉に豆板醤を加えた味噌で炒めた具をのせて、つゆをかけると夏バテ予防になりそうなそうめんです。大葉の香りで食欲が増し、ちょっと多いかも…とっていたのに食べちゃいました。



7月28日（月）

簡単ランチ【ツナと塩昆布の Pasta】

Pastaを茹でる時以外は火を使わないので夏向きメニュー。ツナと塩昆布を茹で上がった麺と混ぜて、今回も大葉がアクセントとして欠かせません。余りに簡単すぎる調理法だったので、レンジで作るポテトサラダも作ってみました。じゃが芋を柔らかくするのに想像以上に時間がかかりましたが茹でないせいか、芋の甘みやホクホク感が感じられました。



9月の簡単ランチ

4日(木) パスタ
29日(月) リムット

10時開始 要予約
参加費 割り勘

お知らせ

お菓子作りを行います

炊飯器ケーキ

22日(月) 9時50分開始

参加費 250円 (紅茶付き)

ふれあいお馴染みの（と言っても作るのは久しぶりですが…）炊飯器で作るケーキです。お菓子の日は年に2～3回しか開催しないので、ぜひこの機会に奮ってご参加ください。

午前中に完成します。お昼前に食べても、昼食後のデザートにしてもOKです。

カレーの日

8日(月)

10時開始

19日(木)

11時開始

参加費 割り勘 要予約

ご希望の具材はスタッフまで

タイルコースター作りを行います

「また、作りたい！」というリクエストにおこたえして、9月20日と29日に開催します。20日は午前、29日は午後です。

材料費は1枚200円（一人2枚までになります）



暑さが続き、疲れがたまっていますか？

今年は11月まで暑さが続くとか…。肉や野菜などバランスを考えた食事や睡眠を取ることで、外出時も家にいる時も少しでも涼しく過ごせるようにしていただいね。

令和7年9月 支援センターふれあい 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 将棋 ゲームの日	3	4 簡単ランチ (パスタ) & 予定決め ランチ会費 割り勘 要予約 10時開始	5 卓球	6 音楽の日 下田送迎(要予約)
7 お休み	8 カレーの日 & PM音楽の日 カレー会費 割り勘 カレー要予約 10時開始	9 午後カラ 会費 100円	10 パソコン	11	12 卓球	13 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
14 お休み	15 上映会 午前・午後で2本上映 下田送迎(要予約)	16 将棋 ゲームの日	17 AM つるし雑 材料費 10円	18 カラオケ 会費 100円	19 カレーの日 会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	20 タイルでコースター 材料費 200円 要予約 10時開始
21 お休み	22 お菓子の日 (炊飯器ケーキ) 会費 250円 要予約 9時50分開始	23 お休み	24 昼食会 (ロコモコ) 会費 300円 要予約 10時開始	25 音楽の日 & 茶話会	26 パソコン	27 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
28 お休み	29 簡単ランチ (リゾット) & タイルでコースター 各会費は表面をご覧ください 要予約 10時開始	30 将棋 ゲームの日				

★ 施設利用料 100円 (プログラム参加費は別途) ★ 行事参加予約は当日でもOKです
★ 送迎の予約はできるだけ前日までにお願いします (人数により乗れない場合もあります)

予約・お問い合わせ(9時~17時)
(0558) 62-2911