

8月1日（金）

## 簡単ランチ【なんちゃってうな丼】



ちくわを丁寧に焼いたことで、まるで炭火で焼いたような焼き色と絶妙な反り具合。手作りのたれをからめると照りが出て蒲焼そのもの。一緒に炒めたナスにも味がしみているので箸が進みます。



8月25日（月）

## 簡単ランチ【昔ながらの焼き飯】



炊き立てご飯は卵と炒め、別に火を通した具材と合わせて炒めると、ご飯パラパラの焼き飯になりました。ピーマン、玉ねぎ、ベーコンにピンクのか



まぼこの色合いと、塩コショウにほんのり香るしょう油のシンプルな味付けが昭和を思い出す懐かしい感じです。

10時開始 要予約 参加費 割り勘

10月の簡単ランチ 20日（月） 鮭のパスタ  
29日（水） なんちゃって親子丼

8月8日（金）

## 昼食会【ベトナム気分で…】



冷蔵庫にあったナンプラーを使うのに厚揚げと豚肉の炒め物。ならば、冷凍庫の素麺はフォー風にゆめんにして…。生春巻きで更にベトナム気分になりそう…とメニューが決まりました。生春巻きの皮でおせんべいも作りました。

2日（木） 秋の炊き込みご飯 おかずと汁物も作ります

## お知らせ

土曜日にも平日のプログラムを開催！

4日は10時～ 炊飯器でケーキ作り  
昼食のデザートになりますので  
参加希望の方、ごはんは控えめに…  
参加費 150円（紅茶付き）  
9月22日の炊飯器ケーキとは違う  
材料で作る予定です

18日は10時～ 音楽の日  
ウクレレです。初めての方でも  
すぐにみんなで「かえるのうた」を  
合奏できます

カレーの日 具材の希望は1週間前までにご連絡ください

6日（月） 10時開始  
24日（金） 11時開始  
参加費 割り勘 要予約

## アロマ芳香剤作りを行います

夏が暑すぎて、7月に作った芳香剤が既になくなってしまった方が多いようです。そこで、10月に実施することにしました。

13日（月・祝日）・16日（木） 10時～11時30分

午後を希望される方は前日までにご連絡ください。

参加費 200円/1個（容器代込み） 前回の容器を持参の場合50円/1個

# 令和7年10月 支援センターふれあい 予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 昼食会 (秋の炊き込みご飯) 会費 300円 要予約 10時開始	3 カラオケ 会費 100円	4 お菓子の日 (炊飯器ケーキ) 会費 150円 要予約 10時開始 下田送迎(要予約)
5 お休み	6 カレーの日 & 予定決め カレー会費 割り勘 要予約 10時開始	7	8 音楽の日	9 卓球	10 パソコン	11 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
12 お休み	13 芳香剤作り 材料費 50円~200円 下田送迎(要予約)	14 将棋 ゲームの日	15 パソコン	16 芳香剤作り 材料費 50円~200円	17 卓球	18 音楽の日 下田送迎(要予約)
19 お休み	20 簡単ランチ (鮭のパスタ) 会費 割り勘 要予約 10時開始	21 卓球	22 AM つるし雑 材料費 10円	23	24 カレーの日 & 午後カラ カレー 割り勘 カラオケ100円 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	25 上映会 下田送迎(要予約)
26 お休み	27 カラオケ 会費 100円	28 将棋 ゲームの日	29 簡単ランチ (なんちゃって 親子丼) 会費 割り勘 要予約 10時開始	30 音楽の日 & 茶話会	31	

★ 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