3025年11月号 No 243

No.243

7415-0151

賀茂郡南伊豆町青市868-2 南伊豆地域生活支援センターふれあい

簡単ランチ【ミートソースパスタ】 9月4日(木)

ナポリタンは何回か登場していますが、意外と出番が少な かったミートソース。ひき肉と玉ねぎをたっぷり入れて、 ケチャップをベースにしたソースは少し甘めで「あまうま ソース」に仕上がりました。玉ねぎはみじん切りより細切 りがお勧めです。



簡単ランチ【チーズリゾット】 9月29日(月)



牛米は洗わずに炒め、スープで煮込 んでいきます。人数が多かったので ホットプレートとフライパンと分か れて作りました。スープが少なかっ



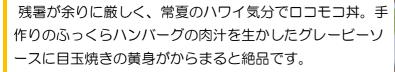
たのか、炒飯のような…。チーズ炒飯もすごくおいしいことを発見しました。

11月は

13日(木) お好み焼き

参加費 割り勘 きつねうどん 要予約 10時開始

9月24日 (水)





11月27日は「串カツ」を作ります!。へ

参加費 300円 要予約 10時開始



お知らせ 「選べる工作」を行います

なかなか日程が合わず参加できなかった…、今年中に作りたい物が ある…など、ご希望にお応えして11月は「手染めハンカチ」「芳香剤」 のどちらか選んで作る日を設けました。

11月15日(土)·18日(火) 10時開始

※ 材料費 ハンカチは250円 芳香剤 容器付きは200円 容器なしは50円

好評でした!お菓子作り

9月22日に数年振りに炊飯器ケーキを 作りました。プレーン、紅茶、オレンジ ピール入りの3種類。支援センターにある 3台の炊飯器をフル活用でした。



ホイップクリームは水切りしたヨーグルトを 加えることで気になるカロリー控えめでもしっかりコクのあるクリー ムになります。ブルーベリーも添えて完成。

いろいろアレンジができそうです。時々、プログラムに盛り込んで いきたいと思います。

次回の開催をお楽しみに!!

カレーの日 11時開始予定 17日(月) 10時開始

そろそろブラックカレーの 登場か…。具材のご希望は スタッフまで。

令和7年11月 支援センターふれあい 予定表						
B	月	火	水	木	金	土
						1
						卓球
						一
						〒四光加/亜玄約)
Z	7		5	6	7	下田送迎(要予約) 9
		4	-	0	カレーの日	1
お	音楽の日	カラオケ	パソコン		&予定決め	カラオケ
休	ウクレレを弾いてみたい方	会費 100円			会費 割り勘	会費 100円
#	ぜひどうぞ!				11時開始 要予約	
	下田送迎(要予約)				河津送迎(要予約)	下田送迎(要予約)
9	10	<i>11</i>	<i>12</i>	13	14	15
お	音楽の日	将棋	AM つるし雛	簡単ランチ(お好み)	卓球	選べる工作
体	 ウクレレを弾いてみたい方	ゲームの日	材料費 10円	焼き&午後カラ ランチ会費割り勘		作るものによって材料費が異なります
₩	ぜひどうぞ!		1717年頁 1017	要予約 10時開始		要予約 10時開始
				カラオケ会費 100円		下田送迎(要予約)
<i>16</i>	17	18	19	<i>Z0</i>	<i>Z1</i>	ZZ
	カレーの日	選べる工作		カラオケ	簡単ランチ	卓球
お					(きつねうどん)	+-75
休	会費割り勘	作るものによって材料費が異なります		会費 100円	会費割り勘	
H	要予約 10時開始	要予約 10時開始			要予約 10時開始	下田送迎(要予約)
<i>23</i>	24	25	<i>Z6</i>	<i>Z</i> 7	Z8	29
		将棋	音楽の日	昼食会		
お	カラオケ	ゲームの日	&茶話会	(串カツ)	パソコン	上映会
休	会費 100円	_	ウクレレを弾いてみたい方	会費 300円		午前・午後で2本上映
3 +			ぜひどうぞ!	要予約		
70	下田送迎(要予約)			10時開始		下田送迎(要予約)
<i>30</i>		(IID#1 100M/2045	こん 公加事(上回)・令\			
お		利用料 100円(プログラ 予約は当日でも0Kです				
休				予約→	お問い合わせ(9時~17	,時)
34	★ 送迎の予約はできるだけ前日までにお願いします 予約・お問い合わせ(9時~17時) (人数により乗れない場合もあります) (0558)62-2911					