

9月4日（木） 簡単ランチ【ミートソースパスタ】

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。



9月29日（月） 簡単ランチ【チーズリゾット】



生米は洗わずに炒め、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
21日(金) きつねうどん 要予約 10時開始

9月24日（水） 昼食会【ロコモコ丼】

残暑が余りに厳しく、常夏のハワイ気分でロコモコ丼。手作りのふっくらハンバーグの肉汁を生かしたグレービーソースに目玉焼きの黄身がからまると絶品です。



11月27日は「串カツ」を作ります！

参加費 300円 要予約 10時開始

ソースの二度つけ
OKです

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

7日(金) 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

日	月	火	水	木	金	土
						7 卓球
						下田送迎(要予約)
2 お休み	3 音楽の日 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ！ 下田送迎(要予約)	4 カラオケ 会費 100円	5 パソコン	6	7 カレーの日 & 予定決め 会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	9 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
9 お休み	10 音楽の日 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ！	11 将棋 ゲームの日	12 AM つるし雑 材料費 10円	13 簡単ランチ(お好み 焼き&午後カラ ランチ会費割り勘 要予約 10時開始 カラオケ会費 100円	14 卓球	15 選べる工作 <small>作るものによって材料費が異なります</small> 要予約 10時開始 下田送迎(要予約)
16 お休み	17 カレーの日 会費 割り勘 要予約 10時開始	18 選べる工作 <small>作るものによって材料費が異なります</small> 要予約 10時開始	19	20 カラオケ 会費 100円	21 簡単ランチ (きつねうどん) 会費 割り勘 要予約 10時開始	22 卓球 下田送迎(要予約)
23 お休み	24 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)	25 将棋 ゲームの日	26 音楽の日 & 茶話会 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ！	27 昼食会 (串カツ) 会費 300円 要予約 10時開始	28 パソコン	29 上映会 午前・午後で2本上映 下田送迎(要予約)
30 お休み	<p>★ 施設利用料 100円(プログラム参加費は別途)</p> <p>★ 参加予約は当日でもOKです</p> <p>★ 送迎の予約はできるだけ前日までにお願ひします (人数により乗れない場合もあります)</p> <p style="text-align: right;">予約・お問い合わせ(9時~17時) (0558)62-2911</p>					