

令和7年 あけほの 6月使用予定

上段：午前 中段：午後 下段：夜間

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5	6	7
フェルマータ		健康体操 健康サロン・楽々H	スマイル+・料理 しまだっ子	セルフリンパ チューリップ	シャイン・ヨガ 楽々H	若葉会 健康サロン
		チューリップ・REC	ドルチェ	チューリップ	Sアンサンブル	
8	9 休館日	10	11	12	13	14
		野ばら 健康サロン・楽々H	スマイル+ 大正琴	ピラティスの会 台湾家庭料理 パーチェ	PC・スマホ ハーモニカクラブ寿 健康サロン・楽々H	ペン習字
		チューリップ	ドルチェ	チューリップ	藤サークル	
15 音露里	16 休館日	17	18	19	20	21
音露里		健康体操 健康サロン・楽々H	運営審議会 しまだっ子	楓 更生保護女性会	障害者福祉会 絵手紙・楽々H	若葉会 健康サロン
		チューリップ	ドルチェ	チューリップ	藤サークル	
22 藤サークル	23 休館日	24	25	26	27	28
紫翠会		健康サロン・楽々H	スマイル+ (大正琴)	セルフリンパ パーチェ	PC・スマホ シャイン・ヨガ 楽々H ハーモニカクラブ寿	健康サロン 町内会 ソフトボール協会
		REC				
29 藤サークル	30 休館日					
フェルマータ						

黒字:会議室 青字:教養娯楽室 緑字:和室 橙:全館 紫字:講座 *下線付きは調理室も使用 5/27現在

《木須肉 (ムーシューロー)》

(材 料) 4人分

豚こま切れ肉 150g	鶏がらスープの素	小1
きくらげ 10g	醤油	小1
卵 3個	砂糖	小1/2
油ニンニク 5g	オイスターソース	小1
(無ければにんにく)	塩・コショウ	少々
片栗粉 大1		
油 適量		

- ① 豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切って塩・コショウを振り片栗粉をまぶしておく。水で戻したきくらげは乱切り、卵は溶いておく。
- ② フライパンに油を熱し、溶いた卵をざっと焼いてから半熟状で取り出す。
- ③ ②のフライパンに油を足し、油ニンニクを炒めたら①の豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。そして、きくらげを加え、更に炒める。
- ④ ③に調味料と②の卵を加え、全体を炒めたら完成。

