

令和7年 あけほの 9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 休 館 日	2 健康体操	3 スマイル+	4 セルフリンパ	5	6 若 葉 会
		健康サロン・楽々H	しまだっ子	パーチェ	楽々H	健康サロン
		チューリップ・REC	ドルチェ	チューリップ		
7	8 休 館 日	9 野 ば ら	10 スマイル+	11 更生保護女性会 台湾料理・ピラティス	12 PC・スマホ シャイン・ヨガ	13
フェルマータ		健康サロン・楽々H	大 正 琴	パーチェ	健康サロン・楽々H ハーモニカクラブ寿	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	
14	15 敬老の日 敬 老 会 敬 老 会	16 健康体操	17 スマイル+	18 楓	19 障害者福祉会	20 若 葉 会
		健康サロン・楽々H	しまだっ子	パーチェ	絵手紙・楽々H	健康サロン
		チューリップ・REC	ドルチェ	チューリップ	藤サークル	
21	22 休 館 日	23 秋分の日 休 館 日	24 スマイル+	25	26 シャイン・ヨガ	27
藤サークル			大 正 琴	パーチェ	楽々H ハーモニカクラブ寿	健康サロン
フェルマータ			ドルチェ	チューリップ		ソフトボール協会
28	29 休 館 日	30				
藤サークル		スマイルハウスたまご				
紫 翠 会		健康サロン・楽々H				
		チューリップ				

黒字:会議室 青字:教養娯楽室 緑字:和 室 紫字:講座 *下線付きは調理室も使用 8/27現在

《 肉のそぼろかけご飯 》

(材 料) 4人分

豚粗挽き肉	250g	【調味料】	
生姜	10g	醤油	大2
干し椎茸	10g	酒	大1
油ネギ	10g	砂糖	小1
油ニンニク	5g	塩コショウ	少々
サラダ油	大1	干し椎茸戻し汁	50cc
ご飯	適量		

- ① 干し椎茸は水で戻す（戻し汁は取っておく）
- ② ①の干し椎茸はみじん切り、生姜はすり下ろす。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で油ネギと油ニンニク（無ければネギとニンニク）生姜を炒め、香りがたったら豚粗挽き肉、②の干し椎茸を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に調味料を入れ、弱火で3分程煮詰める（煮汁を少し残す）
- ⑤ 器にご飯を盛り、④の具をのせる。

