

2月8日（木）

## 簡単ランチ【生鮭と水菜の和風パスタ】



生鮭と相性の良いきのこ（今回はエリンギとシメジ）、色彩を考えて水菜を使ったパスタを作りました。鮭はホットプレートで焼きながら身をほぐし、きのこも手で裂くので



包丁を殆ど使わずに作れます。包丁を使うのが苦手な方にはおすすめです。鮭をツナ缶に変えてもOK。緑の野菜はハサミでカットできます。

**4月のメニュー**  
10時開始 要予約

**12日(金) たらこクリームパスタ**  
**23日(火) 青椒肉絲丼**

2月19日（月）

## 昼食会【チキン南蛮】

そのまま食べてもおいしいような鶏もも肉の揚げたてに甘酢タレをからめ、新玉ねぎを使ったお手製タルタルソースをたっぷりとのせて…もう、何倍ものおいしさです。

かきたまスープの具は大根。かき菜と油揚げの炒め物に千切りにした大根の皮も入れ有効活用しました。



**4月15日(月) 餃子** 10時開始 参加費300円 要予約

## カレーの日

会費：割り勘 要予約

**4日(木) 10時開始 いつものカレー**  
**26日(金) 11時開始予定 春野菜カレー**

オーブンを使わない

## チョコブラウニーを作りました

お菓子の日を2月5日に開催しました



材料は正確に計量



溶かしたチョコに粉類や卵などの材料を加えてしっかり混ぜる



クッキングシートで作った型に入れてホットプレート焼くと部屋中チョコの香り



少し焦げたところがほろ苦く、手作り粉砂糖の甘味と絶妙なバランス

## お知らせ

令和6年度登録更新 お早めに…

手続きの際に個別にお話を伺う時間を30分程度いただきます。精神保健福祉手帳、療育手帳、身体障害者手帳のある方は持って来てください。

4月中に来所できない方はご連絡下さい。更新用紙をお送りすることもできます。



## 「手染めハンカチ作り」

予約をお願いします

**4月17日(水)と20日(土)**  
**9時50分頃～11時50分**

材料費 1枚250円

汚れても良い服装でお越しください

# 令和6年4月 支援センターふれあい 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 パソコン	2 将棋 ゲームの日	3 音楽の日	4 カレーの日 & 予定決め 会費 割り勘 要予約 10時開始	5 カラオケ 会費 100円	6 卓球 下田送迎(要予約)
7 お休み	8 ウォーキング (東伊豆) 要予約	9 音楽の日	10 AM つるし雛 材料費 10円	11	12 簡単ランチ (クリームパスタ) 会費 割り勘 要予約 10時開始	13 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
14 お休み	15 昼食会 (餃子) 会費 300円 要予約	16 将棋 ゲームの日	17 AM 手染め ハンカチ作り 材料費 250円 要予約	18 カラオケ 会費 100円	19 卓球	20 AM 手染め ハンカチ作り 材料費 250円 要予約 下田送迎(要予約)
21 お休み	22 AM はればれ売店 ウォーキング 要予約	23 簡単ランチ (青椒肉絲丼) 会費 割り勘 要予約 10時開始	24 パソコン	25 卓球	26 カレーの日 会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	27 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
28 お休み	29 上映会 午前・午後で2本上映 西伊豆送迎(要予約)	30 将棋 ゲームの日				

★ 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

予約・お問い合わせ(9時~17時)

★ 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)

(0558) 62-2911