

ハイタッチ通信

平成 29年 7月号

久しぶりのスポーツ!! むらさぎ荘に行ってきた。まずは、皆で、ストレッチをして、いざスポーツ開始!! 色々なスポーツの中でも盛り上がったのは、卓球とバドミントンでした~! 皆汗だくになりながら、運動していました。久しぶりの運動だった事もあり、やはり次の日は筋肉痛になった方も...



今回のクッキングはチョコレートムースでした。マシュマロ、牛乳、チョコレートを火にかけて溶かしたら、後は冷やして固めるだけの簡単デザートなんです! ご家庭で是非お試しあれ♪♪



梅雨のどんよりした雲を吹き飛ばすほどの皆さんの笑い声が事業所内に響きわたっているこの頃。そんな皆さんのリクエストに添えて、バーベキューを企画しました。お肉や、焼きそば、フランクフルト...色々準備しています。楽しみにしていて下さいね♪
七月十七日
(月) 祝日は通常通り営業しております。



自立訓練(生活訓練)
就労継続支援B型

ハイタッチ

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字大苗代 261-6

TEL 0184-44-8344 FAX 0184-44-8345

E-mail : high-touch@blue.ocn.ne.jp

ホームページ : hightouch-nikaho.com

Twitter アカウント: ハイタッチ @にかほ

7月イベント予定

7/11 (火) クッキング(パフェ)

7/21 (金) バーベキュー(ハイタッチ)

7月 献立予定表

日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	
	ごはん 吸い物 マーボー茄子 人参のナムル	ごはん ふのみぞ汁 サケアフライ	冷やし中華 春巻き	ごはん わかめのみぞ汁 イカとピーマンの みぞ炒め おひたし	カレーライス 卵スープ くだもの	
	10	11	12	13	14	
	炊き込みごはん キャベツのみぞ汁 焼き魚(おろし) ひじき煮	ごはん ニラタマのみぞ汁 豆腐ハンバーグ 温野菜サラダ	うどん(そば) 野菜かき揚げ おにぎり	ビビンバ丼 水餃子スープ	ごはん 玉ねぎのみぞ汁 鶏のから揚げ シタスのサラダ	
	17	18	19	20	21	
	夏野菜カレー コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん なめこ汁 白身魚の 甘酢あんかけ シコンのきんぴら	和風スパゲッティ わかめスープ ヨーグルト	ごはん ふのみぞ汁 コロッケ	BBQ	
	24	25	26	27	28	
	わかめごはん えのきのみぞ汁 焼き魚(おろし) 切り干し大根煮	ごはん わかめのみぞ汁 鶏のから揚げ 春雨サラダ	冷しぷっかけそば いないおにぎり	ごはん 玉ねぎのみぞ汁 肉団子の 酢豚風	中華丼 わかめスープ 冷やっこ	
	31					
	玉子丼 肉団子のみぞ汁 キャベツの 塩昆布和え					