

日付	曜日	メニュー（予約・キャンセルは13:00まで）			日付	曜日	イベント（太字は要予約）								
		主菜	副菜	副菜											
1	日				1	日									
2	月	春野菜の肉巻きかつ	白菜とレモンマヨ和え	野菜きんぴら	2	月								春の散策	11:00
3	火	具沢山シチュー	トマトサラダ	ウイナーポイル	3	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
4	水	塩焼きそば	ミニ春巻き	じゃがいもの煮物	4	水									
5	木	じゃがいも卵丼	キャベツと豚肉のうまみ炒め	大根の煮物	5	木			エクサモン	15:00					
6	金	シーフードカレー	新たまねぎマリネ	里芋の田楽	6	金	散歩	11:00	英語	13:00					
7	土				7	土									
8	日				8	日									
9	月	鮭の中華風野菜のせ	ポテトサラダ	たまごやき	9	月	絵手紙	10:30						★荏田出前サロン	14:00
10	火	豚肉の香味焼き	マカロニサラダ	里芋といかの煮物	10	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
11	水	焼き魚	豚肉入りもやし炒め	野菜のレモン煮	11	水			プレーメン	14:00					
12	木	牛肉とレタスのチャーハン	ツナサラダ	厚揚げ煮	12	木			エクサモン	15:00				医療相談	14:30
13	金	豆腐ハンバーグ	ちくわの磯辺揚げ	きのこの煮浸し	13	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00			
14	土				14	土									
15	日				15	日									
16	月	ふわふわオムレツ	スパイシーかぼちゃあん	人参の煮物	16	月									
17	火	にらキムチ丼	わかめ入り卵	青梗菜の煮浸し	17	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
18	水	肉じゃが	五目白和え	出し巻きたまご	18	水			音楽療法	14:00					
19	木	白身魚のバターソース	焼き鮭と小松菜のり和え	ゴロツトはんぺん水菜炒め	19	木			エクサモン	15:00				就労相談	14:00
20	金	酢豚	れんこんしいたけの蒸しいり	五目大豆	20	金	散歩	11:00							
21	土				21	土									
22	日				22	日									
23	月	豚肉とじゃがいものレモン風味炒	きのこねぎ酢味噌和え	高野豆腐と青菜のお浸し	23	月								ぼくらの情報館	16:00
24	火	白身魚のフライ	ミートボール	きゃべつとさつま揚げ煮	24	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
25	水	肉焼き餃子	千切りジャガイモカレー炒め	サツマイモのバターきんぴら	25	水			プレーメン	14:00					
26	木	お好み掻き揚げ	ハムサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	26	木	自アシの家庭科	11:00	エクサモン	15:00					
27	金	明太子スパゲティ	ポテトサラダ	野菜炒め	27	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00		★美しが丘出前サロン	14:00
28	土				28	土								★区民講座(病につ	14:00
29	日				29	日									
30	月	小松菜とじゃこのチャーハン	豚肉と小松菜のてんめんじゃん	サツマイモの甘煮	30	月								★奈良出前サロン	14:00
1	火	五目ちらし寿司	まいたけ天ぷら	わかめの酢の物	1	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
2	水	五目ピラフ	しゅうまい	かぼちゃのいとこ煮	2	水			プレーメン	14:00					
3	木	五目中華丼	きくらげと卵の炒め物	里芋の田楽	3	木			エクサモン	15:00					
4	金	五目いなり	蕪のあんかけ	きゅうりの酢の物	4	金	散歩	11:00	英語	13:00					
5	土				5	土									

*メニューには、漬物・味噌汁・果物が付きます。出前夕食お弁当の献立と同じです。材料の関係で変更することがあります。

★出前サロンの会場は、それぞれの地域ケアプラザの一室をお借りして行います。