

メニュー (予約・キャンセルは13:00まで)				イベント (太字は要予約)			
日付	曜日	主菜	副菜	副菜	日付	曜日	イベント
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	ブレーメン 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	
6	日				6	日	
7	月	いわしのしょうが煮	たまご焼き	ごぼうと鶏肉のサラダ	7	月	絵手紙 10:30
8	火	ホイコーロー	じゃがいも煮	はるさめサラダ	8	火	ビーズ 11:00 カラオケ 13:00
9	水	鶏の照り焼き	野菜たくさん酢の物	ちくわの磯辺揚げ	9	水	ブレーメン 14:00
10	木	スパゲティミートソース	オレンジゼリー	ツナとポテトのからしマヨネーズ和	10	木	エクサモン 15:00 医療相談 14:30
11	金	梅しょうゆのさっぱり豚肉	青菜と油揚げの煮びたし	豆腐と野沢菜ちりめん炒め	11	金	散歩 11:00 手芸・英語 13:00 卓球 14:00
12	土				12	土	
13	日				13	日	
14	月	春巻き	たまごとアスパラのとろとろ炒め	きんぴら	14	月	★荏田出前サロン 14:00
15	火	厚揚げ鶏肉ピーマンの味噌炒め	里芋煮	じゃこと青菜の煮浸し	15	火	ビーズ 11:00 カラオケ 13:00
16	水	焼き魚 (たけのこご飯)	あんかけ豆腐	とり天	16	水	ブレーメン 14:00 音楽療法 14:00
17	木	こんにゃくと豚肉の辛味炒め	アサリの酒蒸し	お浸し	17	木	エクサモン 15:00 就労相談 14:00
18	金	ハンバーグ	インゲンのごま和え	ポテトサラダ	18	金	散歩 11:00
19	土				19	土	
20	日				20	日	
21	月	中華丼	かぼちゃ煮	ミニ春巻き	21	月	ぼくらの情報館 16:00
22	火	鶏のチーズカツ	スモークサーモンと玉葱のポン酢醤油	白和え	22	火	ビーズ 11:00 カラオケ 13:00
23	水	鮭の和風ムニエル	かぼちゃのガーリック風味焼き	マカロニサラダ	23	水	ブレーメン 14:00
24	木	挽肉とにらのカレー炒め	薩摩揚げ煮	うどの酢味噌和え	24	木	自アシの家庭科 11:00 エクサモン 15:00
25	金	天ぷら	豚肉の薬味おろし煮	酢の物	25	金	散歩 11:00 手芸・英語 13:00 卓球 14:00 ★美しが丘出前サロ 14:00
26	土				26	土	★区民講座(業につ 14:00
27	日				27	日	
28	月	豚肉のキムチ炒め	がんもどきの煮物	キャベツのコールスロー	28	月	★奈良出前サロン 14:00
29	火	麻婆豆腐	大豆とちりめんじゃこのいり煮	きのこのお浸し	29	火	ビーズ 11:00 カラオケ 13:00
30	水	エビフライ	たけのこの土佐煮	もやしと挽肉のカレー炒め	30	水	ブレーメン 14:00
31	木	焼き魚 (炊き込みご飯)	わかめ入りたまご焼き	鶏肉の磯辺揚げ	31	木	エクサモン 15:00
1	金	蒸し鶏の辛味ソース	ひじきの煮物	たらもサラダ	1	金	散歩 11:00
2	土				2	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。

