

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											
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			プレーメン	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									
3	日				3	日									
4	月	揚げじゃがそぼろ	うの花	アボカドとブロッコリーのグリーン	4	月									
5	火	オムライス	人参煮	キャベツとさやえんどうの生姜酢	5	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
6	水	鶏のチリソース	ミニ春巻き	わかめときゅうりの中華風サラダ	6	水			プレーメン	14:00				あおば会総会	
7	木	カレーライス	野菜サラダ	五目白和え	7	木			エクサモン	15:00					
8	金	白身魚の甘辛煮	筑前煮	青菜のお浸し	8	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00			
9	土				9	土									
10	日				10	日									
11	月	肉だんご(甘酢)	かぼちゃの含め煮	キュウリとザーサイ和え物	11	月								★荏田出前サロン	14:00
12	火	魚の味噌照り焼き	小松菜と豚肉の卵とじ	はるさめサラダ	12	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
13	水	竜田揚げ	絹さやとベーコン炒め	かぼちゃの含め煮	13	水			プレーメン	14:00					
14	木	ごぼうたっぷり肉豆腐	いかげその生姜炒め	キャベツと魚肉ソーセージの干切	14	木			エクサモン	15:00				医療相談	14:30
15	金	豚肉のポン酢照り焼き	ポテトのチーズ焼き	ひじき煮	15	金	散歩	11:00	英語	13:00					
16	土				16	土								フリーマーケット	11:00
17	日				17	日									
18	月	シーフードピラフ	豚肉のチーズピカタ	ツナとポテトのからしマヨネーズ和	18	月	絵手紙	10:30						ぼくらの情報館	16:00
19	火	和風とんかつろし(おろしポン酢)	ほうれん草のごま和え	粉ふきいも	19	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
20	水	焼き魚 (炊き込みご飯)	厚揚げ煮物	鶏肉ときゅうりの梅和え	20	水			プレーメン	14:00	音楽療法	14:00			
21	木	天津井	豚肉とピーマン炒め	キャベツのカレー風味煮浸し	21	木	自アシの家庭科	11:00	エクサモン	15:00				就労相談	14:00
22	金	豚肉とレタスのスタミナ炒め	薩摩芋のレモン煮	ブロッコリーサラダ	22	金	散歩	11:00						市民公開講座	14:00
23	土				23	土								★区民講座(業につ	14:00
24	日				24	日									
25	月	煮魚	豚肉もやし炒め	マカロニサラダ	25	月								★奈良出前サロン	14:00
26	火	しそ入りつくね	薩摩揚げ煮	青菜とトマトのごま酢和え	26	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00					
27	水	コロッケ	五目たまご焼き	野菜きんぴら	27	水			プレーメン	14:00					
28	木	スパゲティナポリタン	キャベツとつなの和え物	ポテトサラダ	28	木			エクサモン	15:00					
29	金	五目焼きそば	しゅうまい	トマトとうの花炒め	29	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
30	土				30	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。