

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						
1	日				1	日						
2	月	ミックスフライ	野菜と鶏肉の辛し醤油炒め	ほうれん草のお浸し	2	月	絵手紙	10:30				
3	火	マーボー茄子	さつま揚げ煮	きゅうりの酢の物	3	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00		
4	水	オムレツのきのこクリームソース	ウインナのポイル	コールスロー	4	水			プレーメン	14:00		
5	木	ピーマンの肉詰め	筑前煮	トマトサラダ	5	木			エクサモン	15:00		
6	金	とんかつ	五目卵焼き	ほうれん草の胡麻和え	6	金	散歩	11:00	英語	13:00		
7	土				7	土						
8	日				8	日						
9	月	スパゲティナポリタン	ブロッコリーのレモン風味炒め	ポテトサラダ	9	月						★荏田出前サロン 14:00
10	火	煮魚	豚肉と野菜煮	わかめの酢の物	10	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00		
11	水	チキンカレーライス	もやし炒め	ツナサラダ	11	水			プレーメン	14:00		
12	木	キッシュ	キャベツとつなの和え物	トマトサラダ	12	木			エクサモン	15:00		医療相談 14:30
13	金	酢豚	油揚げと小松菜のさっと炒め	冷奴	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	搔き揚げ天ぷら	鶏肉とピーマン煮物	青菜のお浸し	16	月						ぼくらの情報館 16:00
17	火	照り焼きチキン	五目白和え	きんぴら	17	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00		
18	水	焼き魚 (ムニエル)	小松菜と豚肉のさっと煮	もやしのお浸し	18	水			プレーメン	14:00	音楽療法	14:00
19	木	煮込みハンバーグ	オニオンサラダ	ピーマンの含め煮	19	木			エクサモン	15:00		就労相談 14:00
20	金	豚肉と豆腐とニラの炒め物	しゅうまい	中華風サラダ	20	金	散歩	11:00	英語	13:00		
21	土				21	土						
22	日				22	日						
23	月	焼き餃子	サツマイモのバターきんぴら	きゅうりとザーサイの和え物	23	月						
24	火	ふわふわオムレツ	ほうれん草のソテー	粉ふきいも	24	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00		
25	水	豚肉の生姜焼き	かぼちゃの含め煮	田楽	25	水			プレーメン	14:00		
26	木	煮魚	なすの味噌炒め	キャベツのカレー風味煮浸し	26	木	自アシの家庭科	11:00	エクサモン	15:00		
27	金	具沢山キーマカレー	フライドポテト	野菜サラダ	27	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00
28	土				28	土						★美しが丘出前サロ 14:00
29	日				29	日						★区民講座(生活習 14:00
30	月	五目チャーハン	ぎやがいも煮	れんこんのきんぴら	30	月						★奈良出前サロン 14:00
31	火	メンチカツ	なすの炒めもの	豆腐サラダ	31	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00		
1	水	親子丼	大根の含め煮	フレッシュサラダ	1	水			プレーメン	14:00		
2	木	雷豆腐	ピーマンと糸こんにゃくのピリ辛炒め	五目白和え	2	木			エクサモン	15:00		
3	金	焼き魚 (炊き込みご飯)	青菜の卵とじ	じゃがいもの明太炒め	3	金	散歩	11:00	英語	13:00		
4	土				4	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。