

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	日付	曜日								
29	日			29	日								
30	月	五目チャーハン	ぎゃがいも煮	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							夏祭り 15:00
5	日				5	日							
6	月	白身魚の甘辛炒め	パンパンジー	白和え	6	月							平和展 14:00
7	火	ひつまぶし	筑前煮	れんこんとひじきの胡麻和え	7	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00			
8	水	カリカリ豚肉のおろしごはん	サツマイモのバターきんぴら甘煮	豆腐サラダサラダ	8	水			プレーメン	14:00			
9	木	焼き魚	コンビーフ肉じゃが	冷奴	9	木			エクサモン	15:00			医療相談 14:30
10	金	チーズ入りハンバーグ	ピーマンの含め煮	ツナサラダ	10	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00	
11	土				11	土							
12	日				12	日							
13	月	ガーリックとんかつ	ポテトサラダ	青菜のおひたし	13	月	絵手紙	10:30					★荏田出前サロン 14:00
14	火	チンジャオロース	里芋のおかか煮	いんげんの胡麻和え	14	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00			
15	水	煮魚	れんこんと鶏肉の炒め	たまごやき	15	水			プレーメン	14:00	音楽療法	14:00	
16	木	マーボーナス	さつま揚げの含め煮	トマトサラダ	16	木			エクサモン	15:00			就労相談 14:00
17	金	カレーピラフ	たまごサラダ	ガーリックポテト	17	金	散歩	11:00	英語	13:00			
18	土				18	土							
19	日				19	日							
20	月	とろとろ豚丼	もやし炒め	酢の物	20	月							ぼくらの情報館 16:00
21	火	焼き魚	一口唐揚げ	いろどりきんぴら	21	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00			
22	水	コロッケ	マカロニサラダ	ほうれん草のソテー	22	水			プレーメン	14:00			
23	木	冷やし中華	ミニ春巻き	さつまいものバターきんぴら	23	木	自アシの家庭科	11:00	エクサモン	15:00			
24	金	なすと豚肉の味噌炒め	にらともやしの胡麻和え	かぼちゃの含め煮	24	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00	
25	土				25	土							★区民講座(病気に 14:00)
26	日				26	日							
27	月	煮魚	焼きなす	きゅうりとハムの中華風炒め	27	月							★奈良出前サロン 14:00
28	火	八宝菜	水餃子	中華風サラダ	28	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00			
29	水	搔き揚げ丼	五目ひじきの炒め煮	豆腐サラダ	29	水			プレーメン	14:00			
30	木	豚肉の生姜焼き	なすの味噌炒め	キャベツのカレー風味煮浸し	30	木			エクサモン	15:00			
31	金	鶏肉のチリソース	きゃべつとちくわのサツと煮	厚揚げ煮	31	金	散歩	11:00	英語	13:00			★美しが丘出前サロン 14:00
1	土				1	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。