

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							
30	日			30	日							
31	月			31	月							
1	火			1	火							
2	水			2	水							
3	木			3	木							
4	金	酢豚	ちくわの磯辺揚げ	中華サラダ	4	金	初詣(伊勢山皇大神宮):地下鉄あざみ野駅10:00集合または地下鉄桜木町駅11:00集合です。					
5	土				5	土						
6	日				6	日						
7	月	スパゲティナポリタン	スパイシーかぼちゃあん	ツナサラダ	7	月	絵手紙	10:30	折り紙	14:00		
8	火	ロールキャベツ	里芋といかの煮物	たまごやき	8	火			カラオケ	13:00		
9	水	焼き魚	切り干し大根の煮物	里芋のそぼろ炒め	9	水			プレーメン	14:00		
10	木	肉コロッケ	焼き鮭と小松菜のり和え	かぼちゃ煮	10	木			エクサモン	15:00		医療相談 14:30
11	金	焼き餃子	れんこんしいたけの蒸しいり	五目大豆	11	金	英語・散歩	11:00	手芸・英語	13:00		新年会 13:00
12	土				12	土						
13	日				13	日						
14	月	野菜肉巻き	かぼちゃのいとこ煮	白和え	14	月						★荏田出前サロン 14:00
15	火	お魚フライ	きくらげと卵の炒め物	厚揚げ煮	15	火	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00		
16	水	カレーライス	ゴロツトはんぺん水菜炒め	野菜サラダ	16	水			プレーメン	14:00	音楽療法	14:00
17	木	麻婆豆腐	まいたけ天ぷら	茄子の田楽	17	木	折り紙	14:00	エクサモン	15:00	防災訓練	就労相談 14:00
18	金	白身魚のあんかけ	豚肉と小松菜のてんめんじゃん	酢の物	18	金	英語・散歩	11:00	英語	13:00	卓球	14:00
19	土				19	土						★区民講座(セン) 13:30
20	日				20	日						
21	月	魚のピリ辛照り焼き	もやしとひき肉のカレー炒め	さつまいもの甘煮	21	月			折り紙	14:00		ぼくらの情報館 16:00
22	火	肉じゃが	五目野菜きんぴら	胡麻和え	22	火			カラオケ	13:00		
23	水	親子丼	野菜たっぷりひじ煮	ニンジンの山椒和え	23	水			プレーメン	14:00		
24	木	魚の竜田揚げ	イカのガーリック炒め	出し巻きたまご	24	木	自アシの家庭科	11:00	エクサモン	15:00		
25	金	具沢山オムレツ	青梗菜のたらこ豆腐あん	きのこ炒め煮	25	金	英語・散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00
26	土				26	土						
27	日				27	日						
28	月	鶏肉の一口カツ	なすのチーズ焼	春菊の胡麻和え	28	月						★奈良出前サロン 14:00
29	火	えび入り五目チラン	チーズと三つ葉の搔き揚げ	ひじき煮	29	火	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00		
30	水	魚のみぞれ煮	鶏肉と野菜煮	茄子の揚げびたし	30	水			プレーメン	14:00		
31	木	チキンライス	さつまいものバターきんぴら	長いもサラダ	31	木	折り紙	14:00	エクサモン	15:00		
1	金	てんぷら	青梗菜のホタテあんかけ	もやし油揚げ煮浸し	1	金	英語・散歩	11:00	英語	13:00	卓球	14:00
2	土				2	土						
3	日				3	日						

*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。