

2017/03

青葉区生活支援センターほっとサロン青葉夕食メニュー

(食事の予約・キャンセルは、14時までです。電話番号:910-1985)

日	曜日	主菜	副菜1	副菜2	取り組み内容
1	水	牛肉の野菜巻き	野菜たっぷりひじき	ニンジンの山椒和え	ブレーメン
2	木	えびと豆腐の炒め物	さつまいものバターきんぴら	イカのガーリック炒め	散歩・みんなで体操
3	金	鶏肉と彩り野菜のみぞれ和え	青梗菜のたらこ豆腐あん	青菜のお浸し	英語・卓球・プラモの会
4	土				3月10日(金)午後 (13:00~)はお休みで
5	日				
6	月	ハヤシライス	もやしとひき肉のカレー炒め	さつまいもの甘煮	
7	火	やきうどん	こんにゃく炒め	野菜たっぷり切干煮	英語・カラオケ
8	水	魚のホイル焼	五目いり卵の花	たまごサラダ	ブレーメン・絵手紙
9	木	ふわふわオムレツ	さつまいものバターきんぴら	もやし油揚げ煮浸し	散歩・みんなで体操
10	金	精神保健普及啓発講座藤井達也先生講演(山内地区センター14:00~16:00)			
11	土				
12	日				
13	月	鶏肉の一口カツ	なすのチーズ焼	春菊の胡麻和え	荏田出前サロン
14	火	天丼	チーズと三つ葉の搔き揚げ	ひじき煮	英語・カラオケ
15	水	ゆで卵と鶏肉のこってり	もやし炒め	野菜のレモン煮	音楽療法
16	木	肉コロッケ	ツナサラダ	厚揚げ煮	散歩・ぱ～とな～の就労相談・体操
17	金	第6回スタメンフェスタinあおば(ほっとサロン青葉演芸会)13:00~16:00			
18	土				3月17日(金)は 一日 お休みです。
19	日				
20	月	焼き餃子	ポテトサラダ	たまごやき	ぼくらの情報館
21	火	魚の竜田揚げ	里芋といかの煮物	野菜サラダ	英語・カラオケ・アクセサリ・さつきが丘サロン
22	水	和風ハンバーグ	切り干し大根の煮物	里芋のそぼろ炒め	ブレーメン
23	木	豚肉しょうが焼き	焼き鮭と小松菜のり和え	ゴロツはんぺん水菜炒め	散歩・みんなで体操
24	金	八宝菜	青梗菜のホタテあんかけ	長いもサラダ	英語・卓球・プラモの会・医療相談
25	土				
26	日				
27	月	レタス炒りかニ炒飯	スパイシーかぼちゃあん	大根の煮物	奈良出前サロン
28	火	ロールキャベツ	わかめ入り卵	青梗菜の煮浸し	英語・カラオケ
29	水	野菜たっぷりカレー	ゴロツはんぺん水菜炒め	野菜サラダ	ブレーメン
30	木	若鶏のねぎ塩焼き	まいたけ天ぷら	茄子の田楽	散歩・みんなで体操
31	金	五目ちらし寿司	ちくわの磯辺揚げ	きのこの煮浸し	英語・卓球・美しが丘出前サロン

- * 出前夕食の利用方法につきましては、ご遠慮なく、お問合せください。詳しくは、☎ 910-1985
- * キャンセルにつきましては、14時までにご連絡をいただけない場合、実費をいただきます。
- * 食材は、仕入れの関係で、変更される場合があります。
- * 出前夕食は、お届け日前日までにお申し込みください。