

2017/9 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	金	五目チャーハン	ピーマンの含め煮	中華サラダ	英語・卓球
2	土	13:00~17:00開所 (13:00~14:00話し合い、~17:00居場所)、利用者懇談会			
3	日				
4	月	白身魚のみぞれあん	大根と鶏肉の煮物	ひじきのサラダ	
5	火	マーボー豆腐	薩摩揚げの煮物	きゅうりのキムチ和え	英語・カラオケ・アクセサリ
6	水	てんぷら	カボチャ煮	青梗菜のおかか和え	プレーメン
7	木	鶏そぼろ丼	なすの田楽	ポテトサラダ	散歩・みんなで体操
8	金	コロッケ(肉)	なすの味噌炒め	白和え	英語・卓球・プラモの会
9	土				
10	日				
11	月	オムライス	油揚げと小松菜のサツと炒め	とまとサラダ	荏田出前サロン
12	火	焼き魚	筑前煮	きゅうりとわかめの酢の物	英語・カラオケ
13	水	ポークソテー	高野豆腐の炒め物	大根サラダ	プレーメン
14	木	エビしゅうまい	オクラとツナの和え物	野菜炒め	散歩・みんなで体操
15	金	鶏の照り焼き	揚げだし豆腐	ツナサラダ	英語・卓球・さつきが丘出前サロン
16	土				
17	日				
18	月	煮込みハンバーグ	五目焼き玉子	キャベツのお浸し	ぼくらの情報館
19	火	春巻き	薩摩芋のレモン煮	ハムサラダ	英語・カラオケ・アクセサリ
20	水	アジフライ	里芋の煮物	五目野菜きんぴら	音楽療法
21	木	鶏のから揚げ	いんげんの酢味噌あえ	ポテトサラダ	散歩・ぱ～とな～の就労相談・体操
22	金	牛丼	一口餃子	大根のおかか和え	英語・卓球・プラモの会・医療相談
23	土				
24	日				
25	月	チキンカレー	ブロッコリーのレモン風味炒め	青菜の海苔和え	奈良出前サロン
26	火	野菜の肉巻き	ほうれん草の卵とじ	きゃべつの千切りとトマト	英語・カラオケ
27	水	エビチリ	棒棒鶏	青梗菜のお浸し	プレーメン
28	木	鮭の香味焼き	レンコンと豚肉炒め	水菜のおかか和え	散歩・みんなで体操
29	金	酢豚	青菜のきのこ和え	もやしの炒め物	英語・卓球・美しが丘出前サロン
30	土				

* 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、担当者がご説明に伺います。

* キャンセルにつきましては、ご連絡をいただけない場合、実費をいただきます。