

2018/02 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	木	ハヤシライス	豆腐サラダ	もやし炒め	散歩・みんなで体操
2	金	焼き魚	野菜の天ぷら	ハムとキュウリのサラダ	英語・卓球
3	土	所時間13:00～17:00(発達障害者や就労していて平日のサロン利用が行えない方の話し合い・交流・居場所)			
4	日				
5	月	照り焼きチキン	レタスのシーザーサラダ	ひじきの煮物	折り紙
6	火	コロッケ	ピーマンと薩摩揚げの煮物	五目白和え	英語・カラオケ・アクセサリー
7	水	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	なすの味噌炒め	ブレーメン
8	木	魚の竜田揚げ	青梗菜のバター炒め	きのこ春雨のごまサラダ	散歩・みんなで体操
9	金	鶏ごぼう丼	ちくわの磯辺揚げ	小松菜と切干大根の煮物	英語・卓球・プラモの会
10	土	ほっとサロン青葉フリーマーケット 10:30～15:30			
11	日				
12	月	五目ピラフ	里芋の含め煮	インゲンの胡麻和え	荻田出前サロン・たまブラほっとおしゃべり会
13	火	肉豆腐	野菜のきんぴら	ツナサラダ	英語・カラオケ
14	水	なすのはさみ揚げ	もやしとザーサイの胡麻風	さつまいものレモン煮	発達障害についての研修会
15	木	エビのチリソース	いり豆腐	こんにゃくきんぴら	散歩・ぱ～とな～の就労相談・体操
16	金	ビーフカレー	温野菜サラダ	ポテトフライ	英語・卓球・さつきが丘出前サロン
17	土				
18	日				
19	月	八宝菜	薩摩揚げ煮物	五目たまご焼き	ぼくらの情報館
20	火	魚のきのこあんかけ	鶏肉とかぼちゃの煮物	ポテトサラダ	英語・カラオケ・アクセサリー
21	水	鶏肉の塩麴焼き	筑前煮	海藻サラダ	音楽療法
22	木	串かつ	サツマイモのレモン煮	大根とツナの黒胡椒サラダ	散歩・みんなで体操
23	金	ビーフシチュー	トマトサラダ	ニンジンの含め煮	英語・卓球・プラモの会・医療相談・美しが丘出前サロン
24	土				
25	日				
26	月	ポークソテー	たまごサラダ	ほうれん草のさっと炒め	奈良出前サロン
27	火	酢豚	卵の花	五目煮豆	英語・カラオケ
28	水	ピーマンと豚肉の味噌炒め	高野豆腐の含め煮	わかめの和え物	市ヶ尾地域ケアプラ出前サロン

* 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、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。