

2018/03 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	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
2	金	五日炒飯	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
3	土	開所時間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	えび入り五目チラシ	スパイシーかぼちゃあん	大根の煮物	折り紙・防災訓練
6	火	春巻き	わかめ入り卵焼き	青梗菜の煮浸し	英語・カラオケ・アクセサリ
7	水	魚の竜田揚げ	切り干し大根の煮物	里芋のそぼろ炒め	ブレーメン
8	木	煮込みハンバーグ	焼き鮭と小松菜のり和え	ゴロツトはんぺん水菜炒め	散歩・みんなで体操・歯科学習会
9	金	てんぷら	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
10	土				
11	日				
12	月	西京焼き	ポテトサラダ	しゅうまい	荻田出前サロン
13	火	やわらかチキンカツ	里芋といかの煮物	野菜サラダ	英語・カラオケ
14	水	コロッケ	鶏肉ともやしの炒めもの	野菜のレモン煮	ブレーメン
15	木	まぐろのごまだれ丼	ちくわの磯辺揚げ	きのここねぎの煮浸し	散歩・ぱ～とな～の就労相談・体操
16	金	鶏肉のバターしょうゆ焼	れんこんきんぴら	とまとサラダ	英語・卓球・さつきが丘出前サロン
17	土				
18	日				
19	月	メンチカツ	なす・ピーマン炒め	春菊の胡麻和え	ぼくらの情報館
20	火	筑前煮	海老入り野菜の搔き揚げ	ひじき入り煮豆	英語・カラオケ・アクセサリ
21	水	魚のホイル焼	しゅうまい	厚揚げと小松菜の煮物	音楽療法
22	木	チキンライス	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
23	金	ほっとサロン青葉演芸会			
24	土				
25	日				
26	月	牛肉と里芋の甘辛煮	マカロニサラダ	薩摩芋レモン煮	奈良出前サロン
27	火	豚肉のパン粉焼き	りんごサラダ	こふき芋	英語・カラオケ
28	水	チキンカレー	フルーツサラダ	かぼちゃの含め煮	市ヶ尾地域ケアプラ出前サロン
29	木	鮭の胡麻揚げ	大根のそぼろ煮	レタスとベーコン炒め	奈良出前サロン
30	金	カツ丼	キャベツとツナの和え物	ほうれん草お浸し	英語・卓球・プラモの会・医療相談・美しが丘出前サロン
31	土				

* 3月23日金曜日は、演芸会の為、夕食はお休みです。

* 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。