

2018/4

## 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、13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	日				
2	月	鶏のから揚げ	こんにゃく田楽	野菜サラダ	
3	火	ミートソーススパゲティ	豚肉入りもやし炒め	野菜のレモン煮	英語・カラオケ・アクセサリ
4	水	肉じゃが	油揚げと納豆のはさみ揚げ	きゅうりとたまごサラダ	
5	木	シーフードカレー	新たまねぎマリネ	里芋の田楽	みんなで体操
6	金	厚揚げと鶏肉煮	出し巻き卵	かに風味かまぼこサラダ	英語・卓球
7	土	<b>土曜サロン 13:00~17:00</b>			
8	日				
9	月	豆腐ハンバーグ	ちくわの磯辺揚げ	きのこの煮浸し	荏田出前サロン
10	火	エビチリ	大根のそぼろ煮	青梗菜の煮浸し	英語・カラオケ
11	水	焼き魚	ゴロツトはんぺん水菜炒め	かぼちゃの煮物	
12	木	なすと豚肉の味噌炒め	マカロニサラダ	イカとわけぎの酢の物	みんなで体操
13	金	チーズ入りコロッケ	鮭とキャベツのさっと煮	五目きんぴら	英語・卓球
14	土				
15	日				
16	月	鮭の中華風野菜のせ	ポテトサラダ	たまごやき	ぼくらの情報館
17	火	ふわふわオムレツ	にんじんの煮物	キャベツとつなの和え物	英語・カラオケ・アクセサリ
18	水	豚肉しょうが焼き	野菜てんぷら	野菜たっぷりひじきの煮物	音楽療法
19	木	白身魚のフライ	ミートボール	小松菜の卵とじ	ぼ~とな~の就労相談・体操
20	金	ピーマンと豚肉の塩炒め	五目白和え	貝割れと長いもサラダ	英語・卓球・さつきが丘出前サロン
21	土				
22	日				
23	月	牛 丼	薩摩揚げと野菜の煮物	もやし炒め	奈良出前サロン
24	火	小松菜とじゃこのチャーハン	サツマイモの甘煮	きくらげと卵の炒め物	英語・カラオケ
25	水	春野菜の肉巻き	白菜とレモンマヨ和え	野菜きんぴら	ピオラ市ヶ尾出前サロン
26	木	焼き餃子	野菜と厚揚げの煮物	じゃがいものさっと炒め	みんなで体操
27	金	煮 魚	てんぷら	グリーンサラダ	英語・卓球・美しが丘出前サロン・医療相談
28	土	精神保健福祉普及啓発講座 13:30~15:30 (13:00受付開始)精神疾患事例検討			
29	日				
30	月	<b>4月28日の振り替え休日になります。また、5月から月曜日は、休館になります。</b>			

\* 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。