

2018/6

## 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	豚肉生姜焼き	里芋煮	春雨サラダ	英語・卓球・プラモの会
2	土	煮魚	あぶたま煮	マカロニサラダ	ぼくらの情報館1(発達障がい)
3	日	10:30~18:30まで、フロア(フリースペース)ご利用できます			
4	月	休館日			
5	火	串カツ	大根の煮物	野菜たっぷりサラダ	英語・アクセサリ
6	水	野菜チキンカレー	大学芋	トマトサラダ	プレーメン
7	木	ハンバーグのおろし煮	野菜の煮物	かぼちゃのツナマヨ	さんぽ・体操
8	金	しらす丼	大豆のかきあげ	ポテトのチーズ焼き	英語・卓球
9	土	マーボーなす	高野豆腐の卵とじ	スパサラ	
10	日	10:30~18:30まで、フロア(フリースペース)ご利用できます			
11	月	休館日			
12	火	魚のフライ	五目卵焼き	にんじんサラダ	英語・カラオケ・荏田出前サロン
13	水	なすと鶏肉の黒酢炒め	油揚げといんげんの煮物	きゅうりの梅肉あえ	音楽療法
14	木	ピーマンの肉詰め	切り干し大根煮	さつまいもとひじきのサラダ	体操
15	金	チキンカツ	五目ひじき煮	ポテトサラダ	英語・卓球・さつきが丘出前サロン・プラモの会
16	土	親子丼	もやしのごま酢	フルーツサラダ	ぼくらの情報館2(精神障がい)
17	日	10:30~18:30まで、フロア(フリースペース)ご利用できます			
18	月	休館日			
19	火	とんかつ	厚揚げ煮	ジャーマンポテト	英語・アクセサリ
20	水	焼き餃子	野菜炒め	切干大根サラダ	プレーメン
21	木	はんぺんのはさみ揚げ	なすの揚げ浸し	五目きんぴら	ぼ~とな~の就労相談・体操・市ヶ尾出前サロン・就労基礎講座
22	金	鮭のみそマヨ	野菜天	たまごサラダ	英語・卓球・医療相談
23	土	八宝菜	えびシュウマイ	中華サラダ	
24	日	11:00~15:30 ほっとサロン青葉フリーマーケット			
25	月	休館日			
26	火	五目チラシ	なすのみそ炒め	海草サラダ	英語・カラオケ
27	水	いわしのつみれ揚	ベーコンほうれん草炒め	かぼちゃサラダ	奈良出前サロン
28	木	きくらげと卵の炒め物	焼きなす	ゴーヤのサラダ	
29	金	鶏肉の照り焼き	じゃがいもの煮物	にんじんサラダ	英語・美しが丘出前サロン
30	土	コロッケ	こんにゃくの煮物	筍の胡麻和え	家族のつどい13:30-15:00

\* 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。