

2018/9

## 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)

1	土	チャーハン	ピーマンの含め煮	中華サラダ	利用者懇談会
2	日	10:30~18:30まで、フロア（フリースペース）ご利用できます			
3	月	休館日			
4	火	白身魚のみぞれあん	大根と鶏肉の煮物	ひじきのサラダ	アクセサリ
5	水	チンジャオロース	揚げだし豆腐	きゅうりのキムチ和え	
6	木	てんぷら	カボチャ煮	青梗菜のおかか和え	体操
7	金	鶏そぼろ丼	ひじきの煮物	ポテトサラダ	英語・卓球・プラモの会
8	土	コロッケ(肉)	なすの味噌炒め	大根のおかか和え	
9	日	10:30~18:30まで、フロア（フリースペース）ご利用できます。			
10	月	休館日			
11	火	マーボー豆腐	油揚げと小松菜のサツと炒め	とまとサラダ	カラオケ・荏田出前サロン
12	水	焼き魚	筑前煮	きゅうりとわかめの酢の物	
13	木	豚のしょうが焼き	高野豆腐の炒め物	大根サラダ	体操・就労講座
14	金	八宝菜	オクラとツナの和え物	エビしゅうまい	英語・卓球・たまプラほっとおしゃべり会
15	土	鶏の照り焼き	薩摩揚げの煮物	ツナサラダ	ぼくらの情報館2(精神障がい)
16	日	10:30~18:30まで、フロア（フリースペース）ご利用できます。名画座			
17	月	休館日			
18	火	煮込みハンバーグ	五目焼き玉子	キャベツのお浸し	アクセサリ
19	水	春巻き	薩摩芋のレモン煮	ハムサラダ	音楽療法
20	木	しらす丼	里芋の煮物	五目野菜きんぴら	ぼ～とな～の就労相談・体操・市ヶ尾出前
21	金	ヒレカツ	インゲンと油揚げの煮物	水菜のおかか和え	英語・卓球・プラモの会・さつきが丘出前サロン
22	土	スタミナ野菜炒め	一口餃子	たまごサラダ	
23	日	10:30~18:30まで、フロア（フリースペース）ご利用できます			
24	月	休館日			
25	火	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	カラオケ
26	水	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	奈良出前サロン
27	木	エビチリ	棒棒鶏	青梗菜のお浸し	体操・ほっとライン青葉交流会
28	金	鮭の香味焼き	レンコンと豚肉炒め	五目白和え	英語・卓球・美しが丘出前サロン・医療相談
29	土	酢豚	青菜のきのこ和え	もやしの炒め物	家族のつどい
30	日	10:30~18:30まで、フロア（フリースペース）ご利用できます			

\* 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。