

2018年 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

10月

(食事の予約・キャンセルは、14時までです。電話番号:910-1985)

1	月	休館日			
2	火	鶏もも肉ジューシーステ	油揚げと納豆のはさみ焼き	たまごやき	アクセサリー
3	水	魚の塩焼き	野菜てんぷら	マカロニサラダ	
4	木	和風とんかつ(おろしポ ン酢かけ)	キャベツとツナの和え 物	薩摩芋のレモン煮	体操
5	金	きのこの和風スパゲティ	鶏手羽ベっこう煮	人参の含め煮	英語・卓球・プラモの会
6	土	焼きさんま	薩摩揚げの煮物	茶碗蒸し	ぼくらの情報館(発達障がい者編)
7	日	10:30~18:30まで、フロアご利用できます。			
8	月	休館日			
9	火	魚の照り焼き	筑前煮	青菜の胡麻和え	カラオケ・荏田出前サロン
10	水	とんかつ	五目ひじき煮	さっぱり野菜サラダ	
11	木	鶏のから揚げ甘酢あんか	鮭とわけぎの酢味噌和え	たまごサラダ	体操・就労講座
12	金	焼き魚	かぼちゃの煮物	ぶたしゃぶサラダ	英語・卓球
13	土	ポークソテー	ポテトサラダ	ほうれん草炒め	
14	日	11:00~15:30フリーマーケット			
15	月	休館日			
16	火	酢豚	小松菜と油揚げ煮	大根サラダ	アクセサリー・青葉台出前サロン
17	水	ビーフシチュー	トマトサラダ	ニンジンの含め煮	音楽療法
18	木	煮魚	もやしと豚肉のカレー炒め	里芋のそぼろ炒め	ぼ~とな~の就労相談・体操・市ヶ尾 出前
19	金	五目ピラフ	鶏の唐揚げ	ゴロツトはんぺん水菜炒	英語・卓球・プラモの会・さつきが丘 出前サロン
20	土	塩とりから揚げ	厚揚げと野菜の煮物	長いもサラダ	ぼくらの情報館2(精神障がい)
21	日	10:30~18:30まで、フロアご利用できます。名画座(禁じられた遊び) 14:00~			
22	月	休館日			
23	火	五目チラシ寿司	鶏肉と里芋の煮物	海草サラダ	カラオケ
24	水	豚肉の生姜焼き	揚げ出し豆腐	長いもの梅肉和え	
25	木	オムライス	なすの味噌炒め	高野豆腐	体操・ほっとライン青葉交流会
26	金	魚のゴマ揚げ	焼き餃子	レタスとカニ風味のサラダ	英語・卓球・美しが丘出前サロン・医 療相談
27	土	なすと豚肉の味噌炒め	五目白和え	ツナサラダ	
28	日	10:30~18:30まで、フロアご利用できます。			
29	月	休館日			
30	火	豚肉コロッケ	スパゲティーサラダ	ゴロツトはんぺん水菜炒め	
31	水	天ぷら	いんげんとベーコン炒め	かぼちゃの含め煮	奈良出前サロン・折り紙

* 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。