

2018/11

# 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	木	和風ハンバーグ	五目焼き玉子	キャベツのお浸し	みんなで体操	
2	金	鶏肉・大根・里芋の煮物	エビしゅうまい	ひじきのサラダ	英語・卓球・プラモの会	
3	土	魚の照り焼き	大根と鶏肉の煮物	中華サラダ	ほくらの情報館・ふれあい祭り参加	
4	日	10:30~18:30まで、フロア（フリースペース）ご利用できます				
5	月	休館日				
6	火	牛肉じゃが	ピーマンの含め煮	青梗菜のおかか和え		
7	水	カレーコロッケ	なすの味噌炒め	とまとサラダ	みんなで音楽	
8	木	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯	五目白和え	ポテトサラダ	みんなで体操	
9	金	白身魚のフライ	油揚げと小松菜のサツと炒め	なすの田楽	英語・卓球・ほっとおしゃべり会inたまプラーザ	
10	土	豚のしょうが焼き	高野豆腐の煮物	スイートポテト	市ヶ尾・青葉台ヶアプラ祭り参加	
11	日	10:30~18:30まで、フロア（フリースペース）ご利用できます。				
12	月	休館日				
13	火	シチュー(鶏肉)	ほうれん草の卵とじ	きゅうりとわかめの酢の物	カラオケ・荏田出前サロン	
14	水	焼き餃子	薩摩芋のレモン煮	ハムサラダ	みんなで音楽	
15	木	シーフードピラフ	カボチャ煮	オクラとツナの和え物	ぼ～とな～の就労相談・みんなで体操・市ヶ尾出前サロン・傾聴ボ	
16	金	牛肉コロッケ	薩摩揚げの煮物	ツナサラダ	英語・卓球・プラモの会・さつきが丘出前サロン・医療相談	
17	土	豚丼	里芋の煮物	きゅうりのキムチ和え	ほくらの情報館2(精神障がい)	
18	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(レベッカ)
19	月	休館日				
20	火	豚肉の味噌漬け	薩摩芋のてんぷら	五目野菜きんぴら	アクセサリー	
21	水	鶏ごぼう塩つくね	揚げだし豆腐	いんげんの酢味噌あえ	音楽療法	
22	木	漬け丼	一口餃子	大根のおかか和え	みんなで体操・傾聴ボラ講座2・交流会	
23	金	ビーフカレー	フロックリーのレモン風味炒め	青菜の海苔和え	文化祭	
24	土	鶏肉の唐揚げ	筑前煮	水菜のおかか和え		
25	日	10:30~18:30まで、フロア（フリースペース）ご利用できます				
26	月	休館日				
27	火	アジフライ	レンコンと豚肉炒め	きゃべつの千切りとトマト	カラオケ	
28	水	アスパラガスの豚肉巻き	伊達巻	青梗菜のお浸し	みんなで音楽・奈良出前サロン	
29	木	玉子どんぶり	棒棒鶏	青菜のきのこ和え	みんなで体操	
30	金	ミルフィーユ	ナポリタン	もやしの炒め物	英語・卓球・美しが丘出前サロン	

\* 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。