

19/02.

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	ハヤシライス	豆腐サラダ	小松菜の炒め物	英語研究会・卓球
2	土	焼き魚	野菜の天ぷら	ハムとキュウリのサラダ	ほくらの情報館 I
3	日				
4	月	休 館			
5	火	ポークソテー	レタスのシーザーサラダ	ひじきの煮物	アクセサリー
6	水	コロッケ	ピーマンと薩摩揚げの煮物	五目白和え	
7	木	豚肉の野菜巻き	マカロニサラダ	なすの味噌炒め	みんなで体操・歯科学習会
8	金	魚の竜田揚げ	青梗菜のバター炒め	きのこ春雨のごまサラダ	英語研究会・卓球・プラモの会・ほっとおしゃべり会inたまプラーザ
9	土	鶏ごぼう丼	ちくわの磯辺揚げ	小松菜と切干大根の煮物	就労基礎講座3
10	日	フリーマーケット			
11	月	休 館			
12	火	五目チャーハン	里芋の含め煮	インゲンの胡麻和え	カラオケ・荏田出前サロン
13	水	肉豆腐	野菜のきんぴら	ツナサラダ	自アシミニ講座
14	木	なすのはさみ揚げ	もやしとザーサイの胡麻風	さつまいものレモン煮	みんなで体操
15	金	エビのチリソース	いり豆腐	こんにゃくきんぴら	英語・卓球・さつきが丘出前サロン
16	土	キーマカレー	温野菜サラダ	ポテトフライ	ほくらの情報館 II
17	日				日曜名画座
18	月	休 館			
19	火	八宝菜	薩摩揚げ煮物	五目たまご焼き	アクセサリー
20	水	魚のきのこあんかけ	鶏肉とかぼちゃの煮物	ポテトサラダ	音楽療法
21	木	鶏肉の塩麴焼き	筑前煮	海藻サラダ	ぽ～とな～の就労相談・体操・市ヶ尾出前サロン
22	金	串かつ	サツマイモのレモン煮	大根とツナの黒胡椒サラダ	医療相談・英語・卓球・プラモの会・美しが丘出前サロン
23	土	春巻き	トマトサラダ	ニンジンの含め煮	ひよこの会
24	日				
25	月	休 館			
26	火	魚のフライ	たまごサラダ	ベーコンとほうれん草のさつと炒め	カラオケ・傾聴ボラ交流会
27	水	酢豚	卵の花	もやしの炒め煮	奈良出前サロン
28	木	ピーマンと豚肉の味噌炒め	高野豆腐の含め煮	わかめの和え物	みんなで体操

* 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、14時までにご連絡をいただけない場合、実費をいただきます。

* 食材は、仕入れの関係で、変更される場合があります。

* 出前夕食は、お届け日前日までにお申し込みください。

☎ 910-1985