

19/03.

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	具沢山オムレツ	じゃがいもの煮物	ひじきの五目煮	英語研究会・卓球
2	土	シーフードフライ	五目白和え	レタスとトマトのサラダ	ぼくらの情報館 I
3	日				
4	月	休 館			
5	火	西京焼き	鶏肉ともやしの炒め物	薩摩芋レモン煮	アクセサリー
6	水	豚肉のパン粉焼き	りんごサラダ	かぼちゃの含め煮	
7	木	チキンカレー	温野菜サラダ	しらす・きゅうり・わかめ和え	みんなで体操
8	金	野菜たっぷり回鍋肉	中華サラダ	ウインナー炒め	英語研究会・卓球・プラモの会
9	土	カツ丼	キャベツとツナの和え物	ほうれん草お浸し	午後休館です。出前夕食メニューです。
10	日				
11	月	休 館			
12	火	串かつ	豚肉と里芋の煮物	もやし炒め	カラオケ・荏田出前サロン
13	水	タラのムニエル	油揚げひじき煮	キャベツセロリ炒め	
14	木	豚肉ソテー	里芋の煮物	揚げ豆腐	ぱ～とな～の就労相談・みんなで体操
15	金	イカと大根の煮付け	出し巻きたまご	インゲンの胡麻和え	英語・卓球・さつきが丘出前サロン
16	土	シチュー	アスパラバター炒め	野菜サラダ	ぼくらの情報館 II
17	日				日曜名画座
18	月	休 館			
19	火	親子丼	ポテトサラダ	きゅうりとかにカマ酢の物	アクセサリー
20	水	ハンバーグ	こふき芋	青梗菜のおかか和え	音楽療法
21	木	鮭の胡麻揚げ	薩摩揚げ煮	小松菜のお浸し	体操・市ヶ尾出前サロン・恩田出前サロン
22	金	ポテトコロッケ	野菜付け合せ	大根の煮物	医療相談・英語・卓球・プラモの会
23	土	ポトフ	卵ともやし炒め	わかめとトマトの酢の物	
24	日				
25	月	休 館			
26	火	ポークソテー	たまごサラダ	ほうれん草のさっと炒め	カラオケ・傾聴ボラ交流会
27	水	酢豚	卵の花	五目煮豆	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
29	金	焼き魚	サツマイモのレモン煮	大根とツナの黒胡椒サラダ	英語・卓球・プラモの会・美しが丘出前サロン
30	土	焼き餃子	トマトサラダ	ニンジン含め煮	
31	日				

* 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