

2020/3

## 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	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00～16:00			
2	月	休館日			
3	火	ひなまつりちらし	肉じゃが	フルーツサラダ	英語・アクセサリー
4	水	筑前煮	ピーマンと豚肉の塩炒め	五目ひじき煮	
5	木	親子丼	油揚げと納豆のはさみ揚げ	きゅうりとたまごサラダ	みんなで体操
6	金	豚おろしポン酢	イカとわけぎのワタ炒め	貝割れと長いもサラダ	英語・卓球
7	土	かつどん	キャベツとつな和え物	かに風味かまぼこサラダ	ぼくらの情報館(発達障がい)
8	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00～16:00			
9	月	休館日			
10	火	なすと豚肉の味噌炒め	五目卵焼き	マカロニサラダ	英語・カラオケ・荻田出前サロン
11	水	酢豚	小松菜と油揚げ煮	わかめの酢の物	
12	木	鮭の野菜焼きびたし	大根のそぼろ煮	かぼちゃのいとこ煮	みんなで体操
13	金	ハヤシライス	里芋の田楽	ツナサラダ	英語・卓球・プラモの会
14	土	炊き込みご飯	厚揚げと鶏肉煮	五目白和え	
15	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00～16:00 日曜名画座(モンパルナスの灯)			
16	月	休館日			
17	火	スパゲティナポリタン	鶏のから揚げ	温野菜サラダ	英語・アクセサリー
18	水	魚のごま揚げ	さといもの煮物	青梗菜の煮浸し	音楽療法
19	木	三色そぼろ丼	大根の煮物	ポテトサラダ	ばあとなあ就労相談・市ヶ尾出前サロン・体操
20	金	煮込みハンバーグ	焼き鮭と小松菜のり和え	人参甘煮	英語・卓球・さつきが丘出前サロン
21	土	エビフライ	ゴロットはんぺん水菜炒め	五目大豆	ぼくらの情報館(精神障がい)
22	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00～16:00			
23	月	休館日			
24	火	生姜焼き	かぼちゃの煮物	五目白和え	英語・カラオケ
25	水	鶏肉と野菜炒め	こんにゃく田楽	たまごサラダ	奈良出前サロン
26	木	メンチカツ	もやしの炒め物	野菜のレモン煮	みんなで体操
27	金	魚の照り焼き	筑前煮	グリーンサラダ	医療相談・美しが丘出前サロン・英語・卓球
28	土	ビーフシチュー	出しまき卵	野菜サラダ	
29	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00～16:00			
30	月	休館日			
31	火	てんぷら	ふるふき大根	野菜のきんぴら	

\* 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。