

2020/9

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	火	ミルフィーユとんかつ	厚揚げの土佐煮	きゅうりの生姜ごまあえ	利用者懇談会、利用者説明会
2	水	魚の塩焼き(きのこご飯)	鶏肉とひじきのきんぴら	かぼちゃサラダ	
3	木	鶏の唐揚げ	切昆布煮	たこと胡瓜の酢物	
4	金	野菜カレー	さつま芋のレモン煮	浅漬けサラダ	英語・プラモの会
5	土	チキンカツ	ピーマンちくわ炒め煮	大根サラダ	ぼくらの情報館Ⅰ(発達障がい)
6	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00~16:00			
7	月	休館日			
8	火	魚の胡麻揚げ(鶏肉の炊き込み)	高野豆腐の五目煮	水菜のサラダ	
9	水	鶏肉とねぎのピリ辛炒め	五目卵焼き	トマトサラダ	すすき野出前サロン
10	木	豚の塩麹焼き	田楽	コロコロサラダ	
11	金	串かつ	里芋の煮物	アスパラの酢味噌あえ	英語
12	土	八宝菜	しゅうまい	おくらとツナの和え物	
13	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00~16:00			
14	月	休館日			
15	火	酢豚	油あげと小松菜のさつと炒め	茄子の煮浸し	青葉台出前サロン
16	水	スパゲティーナポリタン	ミートボール	野菜サラダ	音楽療法
17	木	三色そぼろ	五日野菜炒め	キャベツときゅうりの味噌マヨ	ぼ~とな~の就労相談
18	金	なすと豚肉の味噌炒め	人参ひじきの炒め煮	長芋とオクラの梅和え	英語・プラモの会・さつきが丘出前サロン
19	土	さかなの竜田のおろしあえ	豚肉とじゃがいも煮	卵サラダ	ぼくらの情報館Ⅱ(精神障がい)
20	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00~16:00			
21	月	休館日			
22	火	ふわふわオムレツ	アボガドサラダ	もやしの磯辺和え	
23	水	和風ロールキャベツ	いんげんごまあえ	薩摩揚げの煮物	
24	木	白身魚の甘辛炒め	筑前煮	トマトサラダ	市ヶ尾出前サロン
25	金	肉じゃが	青菜の海苔あえ	中華サラダ	英語・美しが丘出前サロン・医療相談
26	土	レンコンのひじきハンバーグ	薩摩揚げとじゃがいものきんぴら	もやしとコーンのゴマ酢あえ	ひよこの会
27	日	日曜日のフリースペース利用時間は、10:00~16:00			
28	月	休館日			
29	火	焼き魚	マーボーなす	きゅうりとハムの中華風炒め	
30	水	エビチリ玉子	ブロッコリーの塩ゆで	ポテトサラダ	奈良出前サロン

* 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、当日14時までにご連絡をいただけない場合は、実費をいただきます。