






月曜～金曜 いつでもお食事会ができます たすけあい サロン よってって 方岡

1月 メニュー

月	火	水	木	金
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">あけましておめでとうございます</p> <p>今年も「おいしいよ!」と喜んでいただけるよう、全力をつくします</p> </div>  <p>※カロリー・塩分一覧をご希望の方はお知らせください</p>				
7	8	9	10	11・鏡開き
ご飯 ・ 七草スープ いりどり たまご焼き お浸し	ご飯 ・ シチュー 魚の黄金焼き 炒り豆腐 辛子和え	うどん ・ 汁 天ぷら お浸し 酢の物	ご飯 ・ 味噌汁 筑前煮 とろろ芋 ビビンバ風	ご飯 ・ 味噌汁 すきやき風 酢の物 青菜とコーン炒め
14・成人の日	15	16	17	18
 成人の日 (休み)	うどん ・ 汁 天ぷら 酢の物 お浸し	ご飯 ・ 味噌汁 煮込みハンバーグ 温野菜 ネギぬた	シーフードカレー サラダ フルーツヨーグルト 甘酒	鮭ご飯 ・ お吸い物 ごぼうと豚肉のみそいため にんじんきんぴら 胡麻和え
21	22	23	24	25
ご飯 ・ すいとん 焼き魚 切干大根煮 蒸し野菜のごまだれかけ	ご飯 ・ 味噌汁 きのこ入りコロッケ ひじきの炒り煮 サラダ	ご飯 ・ 味噌汁 鮭のホイル焼き ゴボー入りの煮物 青菜ときのこの和え物	おにぎり ・ 味噌汁 からあげ・ブロッコリー 五目きんぴら しらすいり卵	ご飯 ・ 味噌汁 八宝菜 金時豆 青菜のきのこ和え
28	29	30	31	材料の仕入れにより内容が変更になる事がありますが、ご了承下さい
五目ご飯 ・ 吸い物 焼き魚 ネギヌタ チンゲン菜の炒め物	ゆかりご飯 ・ すまし汁 玉子焼き・五目豆 野菜ソテー 糸コンと舞茸の辛煮	ご飯 ・ 味噌汁 かぼちゃコロッケ 白菜と油揚げの煮物 酢味噌和え	ご飯 ・ けんちん汁 肉巻き白菜 粉ふき芋・人参の甘煮 和えもの	



漬物もデザートも手づくり!
季節の食事が味わえます。

《食事会のご案内》

ワンコイン (500円) デザート・コーヒー付

- 月～金の毎日実施。お1人から承ります。
- 利用時間: 午前11時から午後2時の間
- 申し込み方法: 前日までに電話でお申込みください。

ハートフル ☎ 027-325-5085

(「たすけあいサロンの食事」とお申し付けください。)

ぜひお越しください
心を込めて...
手作りに
こだわっています

「おふくろの味」お届けします。

認定NPO法人



〒370-0864 高崎市石原町3236

☎ 027-325-5085

(月～土曜 午前9時～午後5時)