



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

12月 メニュー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| ご飯・シチュー 煮込みハンバーグ 切り昆布煮 甘酢漬け | うどん・汁 えび天・かき揚げ お浸し 酢の物 | ご飯・粕汁 カシキの生姜焼き さつま芋のレモン煮 中華サラダ | ご飯・味噌汁 茹で肉の梅肉ソースかけ 高野豆腐の煮物 ゴマ和え | ご飯・けんちん汁 魚の甘酢あんかけ 卵の花 彩りサラダ | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| ご飯・豚汁 焼き魚(鮭) 車麩の煮物 酢の物 | カレー サラダ フルーツヨーグルト | ご飯・しじみ汁 鯖の味噌煮 筑前煮 大根サラダ | うどん・汁 かき揚げ お浸し 酢の物 | ご飯・シチュー 鶏肉の西京焼き ゴロピカコンニャク マカロニサラダ | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21・冬至 | |
| かやく御飯・味噌汁 鶏肉の松風焼き 大根の煮物 酢の物の柚子風味 | ご飯・野菜スープ 白身魚のフライ・付け合せ ゴボウの煮物 さつま入り白和え | ご飯・すいとん汁 豚肉のあんかけ ふろふき大根 青菜とコーンのソテー | ご飯・味噌汁 焼き魚の柚香焼き キンピラ かぼちゃのサラダ | 赤飯・すまし汁 からあげ かぼちゃのサラダ 青菜のおひたし | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 振替休日 (休み) | 鶏五目御飯・味噌汁 だし巻卵 けんちん煮 青菜のお浸し | ご飯・田舎風ポトフ 焼き魚 がんも・きのこ醤油煮 ネギスタ | カレー サラダ フルーツヨーグルト | ※カロリー・塩分一覧 をご希望の方は お知らせください | |



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)