

## 南区生活支援センター食事時間のご案内

食事サービスはコロナ対策のため2部制での実施となります。

【月・火・金】 前半 17:45～18:20(定員10名)  
 後半 18:25～19:00(定員12名)

【土】 前半 12:00～12:30(定員10名)  
 後半 12:35～13:00(定員12名)

毎月順番に調理職員、ボランティアさんのコメントを掲載していきます。  
 10月は土曜日担当の寺尾さんです☆

### 調理職員

ボランティアさん

紹介コーナー

いつも美味しい食事を作ってくださっている調理職員、ボランティアさんを紹介していきます☆  
 食事を利用した際など挨拶や交流のきっかけになればと思います♪



土曜日担当  
調理職員 寺尾さん

調理スタッフ一年生の寺尾です。もともと、料理は作ることも食べることも大好きで、周りの人たちが和やかに会食なさる風景も好きです。1合のお米を炊くより、沢山炊いて皆さんとご一緒に食べた方が美味しい気がします。春夏秋冬を通して、旬の食材で免疫力を高め、健やかな毎日をお過ごし下さい。土曜日担当で音楽好きな私です。時々他の曜日に出ることもありますので、見かけたらお声がけ下さい。よろしくお願ひいたします。

## 食事サービス献立予定表 (R. 3. 10. 1～31)

日	月	火	水	木	金	土
31		料金 昼食 300円 / 夕食 400円 電話のお申し込み 045 (251) 3991まで			1	2 カウンセリング
休館日		ホッケの塩焼き れんこんサラダ ご飯 味噌汁	豚丼 豆苗とちくわ和え 味噌汁			
3	4 Dr.相談	5	6	7	8	9 SST
休館日	豚の生姜焼き ひじき煮 ご飯 味噌汁	鶏肉と里芋の煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁	食事なし	食事なし	秋鮭とキャベツ炒め サツマイモの甘煮 ご飯 味噌汁	コロケカレー わかめサラダ スープ
10	11	12	13	14	15	16 誕生会
休館日	鶏千リマヨ 豆腐サラダ ご飯 スープ	白身魚の甘酢あんかけ 切干大根 ご飯 味噌汁	食事なし	食事なし	回鍋肉 はんぺんサラダ ご飯 スープ	三色丼 春雨サラダ 味噌汁
17	18	19	20	21	22	23 メンバーミーティング
休館日	魚のフライ ほうれん草の白和え 炊き込みご飯 味噌汁	チンジャオロース もやしナムル ご飯 スープ	食事なし	食事なし	和風ハンバーグ トマトサラダ ご飯 味噌汁	かた焼きそば グリーンサラダ スープ
24	25	26	27	28	29	30
休館日	筑前煮 きのこのポン酢 ご飯 味噌汁	カジキマグロのソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁	食事なし	食事なし	すき焼き風煮 人参サラダ ご飯 味噌汁	ミートソーススパ 大根と水菜のサラダ スープ

### ☆食事の申し込みについて☆

【夕食】月・火・金 (ご利用当日の15:00まで) ※15:00以降のキャンセルは400円のキャンセル料が発生します。  
 【昼食】土 (ご利用当日の10:30まで) ※10:30以降のキャンセルは300円のキャンセル料が発生します。  
 ※予約は翌日分まで承ります。申込は開館時間内に電話又は来館時にお願ひ致します。(平日 9:00～20:00、土 9:00～17:00)  
 ※申込み人数が定員に達した場合、締切時間前でも締切めらせて頂く場合がありますので、ご了承ください。  
 ※諸事情により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。