

# 簡単レシピ!

## ★レンジで簡単ハムエッグ★

【材料】(調理時間 約5分)

- ・たまご…1個
- ・スライスハム…2個
- ・コショウ…適量



【作り方】

- ①深みがある皿にハム2枚をずらして置き、たまごを割ってのせます。
- ②黄身に楊枝などで2～3か所刺し、コショウを振りハムを半分にたたみ、ラップをふわっとかけます。
- ③レンジで1分40秒加熱します。
- ④1分蒸らして出来上がり。



## 食事サービス献立予定表(R4. 9. 1~9. 30)



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 SST
		料金 昼食300円/夕食400円 電話のお申し込み 045 (251) 3991まで		食事なし	豚バラ大根 玉ねぎサラダ ご飯 味噌汁	チキンカレー 水菜サラダ スープ
4	5	6	7	8	9	10 カウンセリング
休館日	小エビのかき揚げ ざるうどん いなり寿司 お新香	よだれ鶏 きのごぼん酢 ご飯 スープ	食事なし	食事なし	魚フライ グリーンサラダ ご飯 味噌汁	ミートソースパスタ 人参サラダ デザート
11	12	13	14	15	16 Dr相談	17 誕生会
休館日	豚しゃぶ よだれ茄子 ご飯 スープ	魚のチーズ焼き もやしナムル ご飯 スープ	食事なし	食事なし	鶏の照り焼き きゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁	プルコギ丼 千切れサラダ スープ
18	19 (夕食)	20	21	22 夕食を作ろう	23 (夕食)	24 メンバーMTG
休館日	鮭のバター焼き マカロニサラダ ご飯 味噌汁	オムライス ツナサラダ ポトフ	食事なし	食事なし	豚のしょうが焼き 冷やしトマト ご飯 味噌汁	マーボー豆腐 かきたま汁 ご飯 杏仁豆腐
25	26	27	28	29	30	
休館日	鶏のマーマレード煮 栗ごはん インゲンの味噌和え 味噌汁	デミハンバーグ 大根サラダ ご飯 スープ	食事なし	食事なし	さばの塩焼き 青菜のごま和え ご飯 味噌汁	

### ☆食事の申し込みについて☆

引き続き、前半と後半の2部制で提供します。

【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をお願い致します。

(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、締切時間前でも締め切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。

### 食事サービス時間

	平日(月火金)	土曜日
前半	17:45~18:20	12:00~12:30
後半	18:25~19:00	12:35~13:00