

簡単レシピ!

★レンジで簡単! 焼き鳥缶で親子丼★

【材料】(調理時間 約5分)

- ・たまご…1個
- ・焼き鳥缶(たれ味)…1缶
- ・ごはん…適量
- ・刻み小葱…あれば

【作り方】

- ①焼き鳥缶を開け、耐熱容器に中身をたれごとに入れます。
- ②卵を溶いて①に加え、ラップをふんわりとかけて電子レンジで500W1分程加熱します。
- ③半分ほど固まった卵を一度ほぐし混ぜ、さらに40秒加熱します。
- ④ごはん④を乗せて、お好みでねぎを散らして出来上がり♪



食事サービス献立予定表(R4. 10. 1~10. 31)

日	月	火	水	木	金	土
						1 SST
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 料金 昼食300円/夕食400円 電話のお申し込み 045 (251) 3991まで </div>		食事サービス時間		三色丼 わかめサラダ 味噌汁
				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	
2	3	4	5	6	7	8 カウンセリング
休館日	白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん	春巻きと焼き餃子 中華サラダ スープ ごはん	食事なし	食事なし	厚揚げとひき肉の煮物 ひじきのガーリック炒め 味噌汁 ごはん	豚丼 春雨サラダ 味噌汁
9	10(夕食)	11	12	13	14 Dr相談	15 誕生会
休館日	麻婆茄子 人参サラダ 味噌汁 ごはん	チンジャオロース きのこポン酢 味噌汁 ごはん	食事なし	食事なし	鮭のバター焼き マカロニサラダ スープ ごはん	秋野菜カレー 豆腐サラダ デザート
16	17	18	19(夕食を作ろう)	20	21	22 メンバーMTG
休館日	魚のパン粉焼き れんこんサラダ 味噌汁 炊き込みごはん	鶏の唐揚げ チヨレギサラダ 味噌汁 ごはん	食事なし	食事なし	ポークピカタ キャベツサラダ スープ ごはん	クリームシチュー グリーンサラダ ロールパン デザート
23	24	25	26	27	28	29 秋の散策
休館日	すき焼き風煮 もやしのナムル 味噌汁 ごはん	月見ハンバーグ トマトサラダ 味噌汁 ごはん	食事なし	食事なし	鶏チリマヨ 大根サラダ 味噌汁 ごはん	カレーうどん しゅうまい 豆苗サラダ
30	31	☆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にお願い致します。 (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。				
休館日	煮魚 かぼちゃサラダ スープ 果物					

