

簡単レシピ！レンジで！もやしスープ

★材料(2食分)★

もやし…50g 水…300cc しょうゆ…大1
鶏ガラスープの素…大1 ごま油…小1

★作り方★

①耐熱容器にもやし、水、鶏ガラスープを入れ、レンジで500Wで3分加熱します。

②しょうゆとごま油を回しかけ、軽くかき混ぜたら完成です！

★食事サービスについてのお知らせ★

食事サービスの献立の中に苦手なもの、アレルギーのあるもの等があってご不安な場合、職員にご相談ください。

また、食事の量が多かった場合は、食べる前に職員にお伝えいただければ、お好みの量に減らせていただくことが出来ます。

お気軽にお声掛けくださいね♪



食事サービス献立予定表(R4. 11. 1~11. 30)

日	月	火	水	木	金	土
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	3	4	5 SST
		からあげ 無限キャベツ ご飯 味噌汁	食事なし	食事なし	ぶり大根 酢の物 ご飯 味噌汁	焼きそば 水菜のサラダ スープ デザート
6	7	8	9	10	11 カウンセリング	12
休館日	タンドリーチキン カニカマサラダ ご飯 スープ	豚の生姜焼き もやしのナムル ご飯 味噌汁	食事なし	食事なし	煮込みハンバーグ 豆腐サラダ ご飯 スープ	ポトフ シーザーサラダ ロールパン デザート
13	14	15	16 Dr.相談	17	18	19 誕生会
休館日	ポークピカタ キノコポン酢 ご飯 味噌汁	魚のチーズ焼き はんぺんサラダ ご飯 スープ	食事なし	食事なし	鶏肉のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁	タコライス コーンサラダ スープ 果物
20	21	22	23 夕食を作ろう	24	25	26 メンバーミーティング
休館日	ミックスフライ キュウリの中華和え ご飯 スープ	(牛)肉豆腐 大根サラダ ご飯 味噌汁	食事なし	食事なし	豚の茄子みそ炒め ツナサラダ ご飯 スープ	ポロネーゼ コールスローサラダ スープ
27	28	29				
休館日	魚の塩焼き 人参サラダ ご飯 味噌汁	鶏のクリーム煮 ポテトサラダ ご飯 スープ				

☆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

