

# 就労継続B型支援事業だより

日	月	火	水	木	金	土
3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
休み	軽作業	清掃 若葉区役所販売	軽作業	軽作業	清掃	休苑日
	朝礼	軽作業		求職活動	軽作業	
	軽作業			軽作業		
3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26
春分の日 休み	振替休日	清掃 朝礼	施設外就労 ばらの里【薔薇・庭】	軽作業	清掃	調理
	軽作業	軽作業	軽作業	PC講習 軽作業	軽作業	軽作業

【利用者朝礼より】毎週月曜日に、朝礼で週間予定の確認等行っております。

- 個別面接の期間中です、ご協力お願いします。

どこまで知りたい?!何でもコラム☆

## 春キャベツとしらすのサラダ



材料： 4人分

- 春キャベツ 400g
- しらす干し 60g (大きじ1=5g 1カップ=60g)
- Aレモン汁 大きじ2 (1コ分=45cc)
- しょうゆ 大きじ2
- Bにんにく(みじん切り) 1かけ分 (1かけ=10g=大きじ2/3=小さじ2)
- オリーブ油 1/2カップ弱

作り方

1. キャベツはザク切りにして器に盛る。しらすをのせ、混ぜ合わせたAをかける。
2. フライパンにBを入れて弱火で熱し、にんにくの香りが出るまで炒める。あつあつのうちに(1)に回しかけ、全体を軽く混ぜ合わせる。

## 3月の目標「進んで挨拶をしましょう」

献立表

月	火	水	木	金	土
3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19
牛丼 キャベツの 胡麻マヨ和え 漬物 味噌汁	コーンともやしの味噌ラーメン しゅうまい ゼリー	カレーのみぞれ煮 ニラ炒め 青梗菜の土佐和え 清まし汁	ビーフカレー コーンサラダ 福神漬け らっきょう 卵スープ	鶏の唐揚げ 一口がんも煮 しろな中華和え 味噌汁	休苑日
3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26
アブラガレイのきのこあんかけ なすの煮物 しろすおろし 清まし汁	鮭の塩焼き 里芋の煮物 いんげんのピーナッツ和え 清まし汁	メバルのみぞれ煮 ビーフソテー 菜の花の菜種和え 味噌汁	赤魚の粕漬け焼き 車麩の煮物 二色和え 清まし汁	卵とじにゅうめん 冬瓜水晶煮 フルーツ缶	調理