

2012年9月 ほっとサロン青葉 のスケジュール			電話 045-910-1985	9月	〒225-0014 横浜市青葉区荏田西2-14-3ハーモス荏田2階									
日付	曜日	メニュー (予約・キャンセルは13:00まで)			日付	曜日	イベント (太字は要予約)							
		主菜	副菜	副菜										
1	土				1	土								
2	日				2	日								
3	月	肉団子の甘酢あんかけ	青菜のおひたし	厚揚げ煮	3	月	絵手紙	10:30				4周年	14:00	
4	火	ゴーヤチャンプル	カボチャの含め煮	コールスローサラダ	4	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00				
5	水	鮭とおからのハンバーグ	ポテトサラダ	ほうれん草ソテー	5	水			プレーメン	14:00				
6	木	鶏肉となすの治部煮	オニオンリングのビール衣揚げ	ちくわとセロリの炒め	6	木			エクサモン	15:00		医療相談	14:30	
7	金	ミックスフライ	ひじき煮	大根サラダ	7	金	散歩	11:00	英語	13:00				
8	土				8	土								
9	日				9	日								
10	月	焼き魚	長芋の挽肉味噌炒め	もやしのおひたし	10	月						★荏田出前サロン	14:00	
11	火	春巻き	大根の含め煮	ハムとキュウリのサラダ	11	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00				
12	水	カレーライス	カボチャのなめらかヨーグルトサ	切り干し大根煮	12	水			プレーメン	14:00				
13	木	青梗菜と卵のオイスター炒め	ピーマンと薩摩揚げの煮物	五目白和え	13	木			エクサモン	15:00				
14	金	鶏の唐揚げ	マカロニサラダ	たたきキュウリのじゃこ炒め	14	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00	青葉現場交流	10:00
15	土				15	土								
16	日				16	日								
17	月	煮魚	青梗菜の塩炒め	ジャーマンポテトカレー風味	17	月						ぼくらの情報館	16:00	
18	火	挽肉と香味野菜のピリ辛豆腐	薩摩芋のバターきんぴら	ちくわの磯部揚げ	18	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00				
19	水	焼きうどん	里芋の含め煮	ささみチーズフライ	19	水			プレーメン	14:00	音楽療法	14:00		
20	木	鶏肉のフリッター	野菜のきんぴら	ツナときのこのさつと煮	20	木	自アシの家庭科	13:30	エクサモン	15:00		就労相談	14:00	
21	金	チンジャオロース	もやしとザーサイの胡麻風味	ミニ春巻き	21	金	散歩	11:00	英語	13:00				
22	土				22	土							★区民講座(病気に	14:00
23	日				23	日								
24	月	しそ入りつくね	糸こんにゃくとじゃこのピリ辛炒め	ツナサラダ	24	月							★奈良出前サロン	14:00
25	火	かじきの人参てんぷら	キャベツのコールスロー	青菜の煮浸し	25	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00				
26	水	牛丼	ピーマンの胡麻和え	五目たまご焼き	26	水			プレーメン	14:00				
27	木	きゅうりと鶏肉の中華炒め	トマトサラダ	あげだし豆腐	27	木			エクサモン	15:00			市民公開講座	14:00
28	金	豚肉のスタミナ掻き揚げ	たこの酢の物	かぼちゃの含め煮	28	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00	★美しが丘出前サロ	14:00
29	土				29	土								
30	日				30	日								
1	月	焼き魚	ごぼうサラダ	なすの揚げ漬け	1	月								
2	火	きのこの和風スパゲティー	フライドポテト	冬瓜と鶏肉の煮物	2	火	ビーズ	11:00	カラオケ	13:00				
3	水	ピーマンと豚肉の味噌炒め	高野豆腐の含め煮	卵サラダ	3	水			プレーメン	14:00				
4	木	焼き餃子	サツマイモのバターきんぴら	きゅうりとザーサイの和え物	4	木			エクサモン	15:00				
5	金	ふわふわオムレツ	ほうれん草のソテー	粉ふきいも	5	金	散歩	11:00	英語	13:00				



\*メニューには、漬物・味噌汁・果物が付きます。出前夕食お弁当の献立と同じです。材料の関係で変更することがあります。

★出前サロンの会場は、それぞれの地域ケアプラザの一室をお借りして行います。