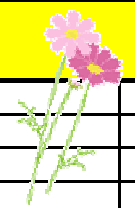


| 2012年10月 ほっとサロン青葉 のスケジュール |    |                         |                 | 電話 045-910-1985 |    | 10月 |               | 〒225-0014 横浜市青葉区荏田西2-14-3ハーモス荏田2階 |       |       |      |       |            |       |
|---------------------------|----|-------------------------|-----------------|-----------------|----|-----|---------------|-----------------------------------|-------|-------|------|-------|------------|-------|
| 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                         | 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 | 卓球   | 14:00 |            |       |
| 6                         | 土  |                         |                 |                 | 6  | 土   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |
| 7                         | 日  |                         |                 |                 | 7  | 日   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |
| 8                         | 月  | ハヤシライス                  | 豆腐サラダ           | もやしのおひたし        | 8  | 月   | 絵手紙           | 10:30                             |       |       |      |       | ★荏田出前サロン   | 14:00 |
| 9                         | 火  | 焼き魚                     | 野菜の天ぷら          | ハムとキュウリのサラダ     | 9  | 火   | ビーズ           | 11:00                             | カラオケ  | 13:00 |      |       |            |       |
| 10                        | 水  | クリームコロッケ                | レタスとシーザーサラダの和え物 | ひじきの煮物          | 10 | 水   |               |                                   | プレーメン | 14:00 | 音楽療法 | 14:00 |            |       |
| 11                        | 木  | レバニラ炒め                  | ピーマンと薩摩揚げの煮物    | 五目白和え           | 11 | 木   |               |                                   | エクサモン | 15:00 |      |       | 医療相談       | 14:30 |
| 12                        | 金  | 豚肉の生姜焼き                 | マカロニサラダ         | なすの味噌炒め         | 12 | 金   | 散歩            | 11:00                             | 手芸・英語 | 13:00 |      |       |            |       |
| 13                        | 土  |                         |                 |                 | 13 | 土   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |
| 14                        | 日  |                         |                 |                 | 14 | 日   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |
| 15                        | 月  | 魚の竜田揚げ                  | 青梗菜のバター炒め       | きのこ春雨のごまサラダ     | 15 | 月   |               |                                   |       |       |      |       | ぼくらの情報館    | 16:00 |
| 16                        | 火  | 鶏ごぼう丼                   | ちくわの磯辺揚げ        | 小松菜と切干大根の煮物     | 16 | 火   | ビーズ           | 11:00                             | カラオケ  | 13:00 |      |       |            |       |
| 17                        | 水  | 五目ピラフ                   | 里芋の含め煮          | インゲンの胡麻和え       | 17 | 水   |               |                                   | プレーメン | 14:00 |      |       | 歯科衛生教室     | 13:30 |
| 18                        | 木  | 肉豆腐                     | 野菜のきんぴら         | ツナサラダ           | 18 | 木   |               |                                   | エクサモン | 15:00 |      |       | 就労相談       | 14:00 |
| 19                        | 金  | なすのはさみ揚げ                | もやしとザーサイの胡麻風味   | ふるふき大根          | 19 | 金   | 散歩            | 11:00                             | 英語    | 13:00 | 卓球   | 14:00 |            |       |
| 20                        | 土  |                         |                 |                 | 20 | 土   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |
| 21                        | 日  |                         |                 |                 | 21 | 日   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |
| 22                        | 月  | エビのチリソース                | いり豆腐            | こんにゃくきんぴら       | 22 | 月   |               |                                   |       |       |      |       | 第8回ほっとサロン  | 13:00 |
| 23                        | 火  | 牛肉となすの和風トマトカレー          | 冷奴              | 千切りきゃべつ         | 23 | 火   | ビーズ           | 11:00                             | カラオケ  | 13:00 |      |       |            |       |
| 24                        | 水  | 根菜たっぷり四川風焼きそば           | ピーマンの胡麻和え       | 五目たまご焼き         | 24 | 水   |               |                                   | プレーメン | 14:00 |      |       |            |       |
| 25                        | 木  | 魚のきのこあんかけ               | 鶏肉とかぼちゃの煮物      | ポテトサラダ          | 25 | 木   | 自アシの家庭科       | 13:30                             | エクサモン | 15:00 |      |       |            |       |
| 26                        | 金  | 鶏肉の塩麴焼き                 | 筑前煮             | 海藻サラダ           | 26 | 金   | 散歩            | 11:00                             | 手芸・英語 | 13:00 |      |       | ★美しが丘出前サロン | 14:00 |
| 27                        | 土  |                         |                 |                 | 27 | 土   |               |                                   |       |       |      |       | ★区民講座      | 14:00 |
| 28                        | 日  |                         |                 |                 | 28 | 日   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |
| 29                        | 月  | 串かつ                     | サツマイモのレモン煮      | 大根とツナの黒胡椒サラダ    | 29 | 月   |               |                                   |       |       |      |       | ★奈良出前サロン   | 14:00 |
| 30                        | 火  | ビーフシチュー                 | トマトサラダ          | ニンジン含め煮         | 30 | 火   | ビーズ           | 11:00                             | カラオケ  | 13:00 |      |       |            |       |
| 31                        | 水  | 煮魚                      | 高野豆腐と里芋の田楽      | きゅうりとわかめの酢の物    | 31 | 水   |               |                                   | プレーメン | 14:00 |      |       |            |       |
| 1                         | 木  | ポークソテー                  | ポテトサラダ          | ほうれん草のお浸し       | 1  | 木   |               |                                   | エクサモン | 15:00 |      |       |            |       |
| 2                         | 金  | 酢豚                      | 卵の花             | 煮豆              | 2  | 金   | 散歩            | 11:00                             | 英語    | 13:00 | 卓球   | 14:00 |            |       |
| 3                         | 土  |                         |                 |                 | 3  | 土   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |
| 4                         | 日  |                         |                 |                 | 4  | 日   |               |                                   |       |       |      |       |            |       |



\*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。