

2012年11月 ほっとサロン青葉 のスケジュール				電話 045-910-1985		11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											
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	ニンジンを含め煮	30	火	ビーズ	11:30	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									健康フェスティバル
4	日				4	日									
5	月	焼き魚	鶏のてんぷら	切干大根を含め煮	5	月	絵手紙	10:30							
6	火	カレーピラフ	薩摩芋の甘煮	スクランブルエッグ	6	火	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00					
7	水	きのこ鶏肉の黒酢炒め	里芋を含め煮	スパゲティサラダ	7	水			プレーメン	14:00					
8	木	ハヤシライス	ツナサラダ	ガーリックポテト	8	木			エクサモン	15:00				医療相談	14:30
9	金	コロッケ	お浸し	ひじきの煮物	9	金	散歩	11:00	英語	13:00	卓球	14:00			
10	土				10	土									フリーマーケット
11	日				11	日									
12	月	さばのみそ煮	たまご焼き	もやしのおひたし	12	月								★荏田出前サロン	14:00
13	火	えびマヨ	きんぴらごぼう	ジャーマンポテト	13	火	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00					
14	水	茄子のそぼろあんかけ	いんげんの胡麻和え	野菜炒め	14	水			プレーメン	14:00					
15	木	親子丼	卵の花	薩摩芋のバターきんぴら	15	木			エクサモン	15:00				就労相談	14:00
16	金	春巻き	高野豆腐を含め煮	たらもサラダ	16	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00					
17	土				17	土									
18	日				18	日									
19	月	しそ入りつくね	カボチャと薩摩芋のサラダ	キャベツとちくわのさっと煮	19	月								ぼくらの情報館	16:00
20	火	肉野菜巻きフライ	こふき芋	具沢山きんぴら	20	火	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00					
21	水	煮魚	鶏肉と白菜の炒め煮	出し巻きたまご	21	水			プレーメン	14:00	音楽療法	14:00			
22	木	カレーライス	きゅうりとハムのサラダ	冷奴	22	木	自アシの家庭科	13:30	エクサモン	15:00					
23	金	てんぷら	酢の物	しゅうまい	23	金								文化祭	14:00
24	土				24	土								★区民講座	14:00
25	日				25	日									
26	月	とんかつ	ポテトサラダ	お豆	26	月								★奈良出前サロン	14:00
27	火	あんかけチャーハン	ミニ春巻き	ピーマンを含め煮	27	火	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00					
28	水	鶏のから揚げ	マカロニサラダ	大根の煮物	28	水			プレーメン	14:00					
29	木	焼き魚	筑前煮	じゃがいもフライ	29	木			エクサモン	15:00					
30	金	ソース焼きそば	里芋の田楽	卵サラダ	30	金	散歩	11:00	手芸・英語	13:00				★美しが丘出前サロ	14:00
1	土				1	土									
2	日				2	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。