

2012年12月 ほっとサロン青葉 のスケジュール				電話 045-910-1985		12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	ちらしずし	春菊の胡麻和え	じゃがいもそぼろ煮	3	月								
4	火	ぎょうざ	切干大根の含め煮	ちくわの磯辺揚げ	4	火	英語	11:00	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00		
5	水	魚のから揚げ	肉じゃが	きゅうりとわかめの酢の物	5	水			プレーメン	14:00				
6	木	豚肉の生姜焼き	かぼちゃの含め煮	田楽	6	木			エクサモン	15:00				
7	金	マカロニグラタン	サツマイモのレモン煮	野菜サラダ	7	金	英語・散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00		
8	土				8	土								
9	日				9	日								
10	月	メンチカツ	ふるふき大根	ポテトサラダ	10	月	絵手紙	10:30					★荏田出前サロン	14:00
11	火	煮魚	豚肉もやし炒め	マカロニサラダ	11	火	英語	11:00	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00		
12	水	シチュー	野菜サラダ	ウインナーポイル	12	水			プレーメン	14:00				
13	木	白菜ロール	ツナサラダ	厚焼き卵焼き	13	木			エクサモン	15:00			医療相談	14:30
14	金	クリスマスメニュー(参加費1000円)要事前予約(クリスマス会は、16:00~18:00)			14	金			クリスマス会 16:00~18:00					
15	土				15	土								
16	日				16	日								
17	月	ミックスフライ	野菜と鶏肉の辛し醤油炒め	ほうれん草のお浸し	17	月							ぼくらの情報館	16:00
18	火	八宝菜	水餃子	きゅうりのサラダ	18	火	英語	11:00	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00		
19	水	牛丼	さといも煮	ピーマンの胡麻和え	19	金			プレーメン	14:00				
20	木	月見ハンバーグ	野菜とがんとどき煮	キャベツ炒め	20	木			エクサモン	15:00			就労相談	14:00
21	金	鶏磯部てんぷら	青梗菜のホタテあんかけ	もやし油揚げ煮浸し	21	金	英語・散歩	11:00	手芸・英語	13:00	卓球	14:00	★美しが丘出前サロ	14:00
22	土				22	土							★区民講座	14:00
23	日				23	日								
24	月	五目チャーハン	ミニ春巻き	中華サラダ	24	月								
25	火	焼き魚 (炊き込みご飯)	わかめ入りたまご焼き	鶏肉の磯辺揚げ	25	火	英語	11:00	ビーズ	11:30	カラオケ	13:00		
26	水	オムライス	鶏肉と白菜の炒め煮	ツナサラダ	26	水			プレーメン	14:00			★奈良出前サロン	14:00
27	木	カリカリ豚肉のおろしごはん	サツマイモのバターきんぴら甘煮	豆腐サラダサラダ	27	木	自アシの家庭科	13:30	エクサモン	15:00				
28	金	いなりずし色々(出前夕食のみ)	筑前煮	卵サラダ	28	金								
29	土	<p>2012年皆様におかれましては、どのような1年でございましたでしょうか。  ほっとサロン青葉は、皆様のご協力・ご理解をいただき、新しい年を迎えることができます。  2013年もまた、どうぞ、よろしく願いいたします。 スタッフ一同</p>												
30	日													
31	月													
1	火													
2	水													
3	木													
4	金				4	金	初詣(伊勢山皇大神宮):地下鉄あざみ野駅10:00集合または地下鉄桜木町駅11:00集合です。							

\*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。