

ほーぷカフェTimez

月	火	水	木	金	土	日
ほーぷランチ ほーぷ弁当			1 ミニデイ 14:00-16:00	2	3	4
5	6	7	8 ミニデイ 14:00-16:00	9 1F 占いカフェWitch 10:30-14:30	10	11
12	13	14	15 ミニデイ 14:00-16:00	16 1F 占いカフェWitch 10:30-14:30	17 みんなの居場所 つなぎ食堂 10-15	18
19	20	21 栄養セミナー 14:00-15:00	22 ミニデイ 14:00-16:00	23 1F 占いカフェWitch 10:30-14:30	24 1F にじのかけはし 11:00-15:00	25 ほーぷ総会 10:00-12:00
26	27 2F やさしいウクレレ 13:30-15:00	28 スマホ・パソコン 13:00-15:00	29 ミニデイ 14:00-16:00	30 1F 占いカフェWitch 10:30-14:30	31	

俳句教室

春日さす窓の富士遠のけり ちかこ
ポケットのつくしをさぐり土手を行くかずこ
皮剥いて入院の子に夏みかん りょうこ
春の朝黄身半熟のゆで卵 さちこ
半世紀経ちし陸橋草萌ゆる かかし
※5月14日(水)の俳句教室はお休みです

ほーぷサロン

竹城台3-4-3

ちくちくくらぶ
毎週火曜日2時〜4時
※5月6日(火)はお休みします。

レンタルキッチン

ワンデイシェフのランチをどうぞ！

毎週木曜日
14時〜16時



ミニデイほーぷカフェ
(麻雀・ふまねっと運動・歌等)
無料体験受付中！

毎週金曜日
11時〜14時



占いカフェWitch
(占い・軽食・温活スープ・スムージー)

5月21日(水)
14時〜15時



健康栄養セミナー参加費500円
個別栄養相談

5月24日(土)
11時〜15時



にじのかけはし
(手話のあるカフェ)

レンタルスペース・イベント

第1・2・3(木)
13時半〜15時



書道教室 講師：高橋かよみさん
1回1,000円〜(複数のコースあり)

第4(火)
13時半〜15時



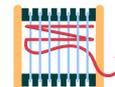
やさしいウクレレ 参加費300円
※ウクレレ貸し出します

第4(水)
13〜15時



パソコンスマホ相談
ワンドリンク制330円〜

毎週水曜
14時〜15時
予約制



さをり織り体験教室
参加費1,500円＋糸代



ほーぷカフェ

堺市南区竹城台4-15-12

072-288-4715

駐車場、Wi-Fi 有り

ホームページ



ご予約・お問い合わせ
LINE



メニュー・スケジュール等
INSTAGRAM





2025年 5月メニュー月・水・木

お電話またはLINEでご予約できます

072-288-4715



※メニュー内容は仕入れ状況などにより予期なく変更する場合がございます。
※汁物は店内でお召し上がりのみで、宅配、お持ち帰り弁当にはつきません。

月	火	水	木	金	土
			1 鯖のネギソース 卵の花 玉ねぎとじゃがいもの チーズ焼き ☆今日の定食 (オムライス)	2	3
5 (デイ) 豚ミンチとミックスベジタブル のドライカレー (ヨーグルト) (弁) 鱈のフリッター キャバツとハムのサラダ なすびの煮びたし(弁当のみ) カフェ休み	6 豆腐の野菜あんかけ じゃがいものおかか煮 ブロッコリーのマヨあえ	7 チキンローフ 高野豆腐の卵とじ 青菜のごまあえ ☆今日の定食 (オムライス)	8 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ピーマンの昆布和え ☆今日の定食 (オムライス)	9	10
12 鯖の龍田揚げ じゃがいものごま味噌あえ 人参の和風サラダ ☆今日の定食 (オムライス)	13 鶏肉団子の煮物 ピーマンと人参のごまあえ きゅうりとわかめの酢の物 ☆今日の定食 (オムライス)	14 豚肉の生姜焼き じゃがいものマヨグラタン ごぼうのゴマ酢あえ ☆今日の定食 (オムライス)	15 鶏胸肉の龍田揚げ 切干大根の煮物 キャバツのゆかりあえ ☆今日の定食 (オムライス)	16	17
19 肉豆腐 野菜のナムル 人参とえのきの炒め物 ☆今日の定食 (オムライス)	20 チカのてんぷら ポテトサラダ 青菜のお浸し ☆今日の定食 (オムライス)	21 チキン南蛮 キャバツとツナのサラダ きのこのおかか煮 ☆今日の定食 (オムライス)	22 信太巻き 野菜のてんぷら 大根のそぼろ煮 ☆今日の定食 (オムライス)	23	24
26 野菜入りメンチカツ じゃがいものポン酢あえ きのこのしぐれ煮 ☆今日の定食 (オムライス)	27 さわらの蒲焼 人参しりしり 高野豆腐の煮物 ☆今日の定食 (オムライス)	28 肉じゃが 卵と野菜のオープン焼き ほうれん草ともやしのお浸し ☆今日の定食 (オムライス)	29 豚天 青菜と練り天の煮物 大根とわかめの酢の物 ☆今日の定食 (オムライス)	30	31

定期宅配弁当 (週1回~)

電話連絡・安否確認・口座引き落とし対応サービス応じます ※南区内対応

定期宅配用のお弁当箱(赤)に入れてお届けします



※ご飯付き 650円 ※おかずのみ 600円

日替わり弁当 (持ち帰り・配達)

急な体調不良で家族のご飯が作れないときなどに便利

*宅配 配達料1回50円

使い捨て容器(黒)を使用します



※ご飯付き 650円 ※おかずのみ 600円



日替わりランチ 800円~



※表示価格はすべて税込みです。

日替わりケーキとドリンクセット

*550円



お惣菜(持ち帰り)

営業日の13時半~14時に販売。数に限りありますので、お尋ねください。

*惣菜セット500円 *単品150円~

