

2022年 9月 プログラム “街かどデイハウス” ひまわり栗生”

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
		 <p>1日2回以上歯を磨く習慣を！ 2回以上歯磨きする習慣のある人は、人に比べて身体能力、認知機能共に高いという結果が出ています。 口の中の不健康は誤嚥性肺炎のリスクが高まり命に関わります</p>			①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 ポークチャップ ポテト付け合せ	終日健康麻雀 大正琴 とろ玉高野豆腐 さしみこんにゃく	休
4	5	6	7	8	9	10	
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室 トマトのニラだれ素麺 肉団子とレタスの生姜煮		編み物 pm健康麻雀 生姜焼き じゃこと胡瓜の塩きんぴら	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 豚団子のチリソース ツナ胡瓜	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 照りたまポーク 人参春雨	休	
11	12	13	14	15	16	17	
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室 カレー サラダ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 タンドリーチキン 人参しりしり	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 ピーマンの肉詰め コーンスープ	終日健康麻雀 大正琴自主練 ピーマンの肉詰め 野菜サラダ	休	
18	19	20	21	22	23	24	
休	 <p>敬老の日</p>	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 カレー風味の肉巻 竹輪と胡瓜ゴマ和え	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 ミートスパゲティ サラダ	 <p>秋分の日</p>	休	
25	26	27	28	29	30		
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室 キャベツのミートソース煮 みそマヨ胡瓜のしそ巻き	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 豚と玉葱のステーキ 揚げないコロケ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 コチュマヨチキン きゅうりの酢の物	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 貝だくさん夏豚汁 ズッキーニと茗荷のポン酢和え		

月曜日		木曜日	
A	終日健康麻雀	①	男性終日麻雀
B	半日健康麻雀	②	女性終日麻雀
C	半日麻雀教室	③	

●メニューは変更することがあります
☎ 729-7553