

2022年 11月 プログラム 街かどデイハウス” ひまわり乗生”

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<p>pm運動教室</p>	<p>編み物 pm健康麻雀 卓球</p>	 <p>文化の日</p>	<p>終日健康麻雀</p>	<p>休</p>
			<p>鮭のジャガイモ衣焼き 五目豆</p>		<p>豚肉のウスター辛子炒め 白菜のあっさり和え</p>	
6	7	8	9	10	11	12
<p>休</p>	<p>A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室</p> <p>やみつき八宝菜 かぼちゃの中華風胡麻煮</p>	<p>pm運動教室</p>	<p>編み物 pm健康麻雀</p> <p>豚と蓮根の味噌炒め 巾着卵</p>	<p>①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀</p> <p>ケチャップレモン照り焼き 蓮根のデリ風サラダ</p>	<p>終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀</p> <p>ポーク塩肉じゃが お揚げの納豆チーズ焼き</p>	<p>休</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>休</p>	<p>A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室</p> <p>高菜チャーハン チャプチェ風しらたき</p>	<p>pm運動教室</p>	<p>編み物 pm健康麻雀 卓球</p> <p>豆乳坦々春雨 ゴマ豆腐</p>	<p>①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀</p> <p>鶏肉の玉葱マリネ カニカマ青のり揚げ</p>	<p>終日健康麻雀 大正琴自主練</p> <p>鶏胸と野菜の甘酢炒め 白菜のゴマサラダ</p>	<p>休</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>休</p>	<p>A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室</p> <p>豆腐のチーズハンバーグ 白菜と根菜のミルクみそスープ</p>	<p>pm運動教室</p>	 <p>勤労感謝の日</p>	<p>①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀</p> <p>白菜と鶏肉団子のスープ 玉子のナムル</p>	<p>終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀</p> <p>たらこの豆腐グラタン お野菜いっぱいポトフ</p>	<p>休</p>
27	28	29	30			
<p>休</p>	<p>A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室</p> <p>長芋と豆腐のねぎとろ焼き 生姜ご飯</p>	<p>pm運動教室</p>	<p>編み物 pm健康麻雀</p> <p>ロール白菜 小松菜のツナ胡麻和え</p>	<p>●万が一のコロナ感染に備えておくこと 準備しておくといいもの</p> <ul style="list-style-type: none"> • 体温計 • 検査キット • 日持ちする食糧(5~7日分) • 居住地の健康フォローアップセンター • 近隣の診療検査医療機関の情報 		

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