

2023年 2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
			編み物 pm健康麻雀 卓球	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀	終日健康麻雀 大正琴	休
			ハンバーグ野菜添え酢の物	ガバオライスサラダ	イワシバーグ豆のサラダ	
5	6	7	8	9	10	11
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室 豆腐ステーキガリパタ大豆とチーズのサラダ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 春巻き 中華スープ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 きつね焼き 白和え	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 豚とキャベツの餡かけ 大根ステーキ	休
12	13	14	15	16	17	18
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室 高野豆腐の肉詰め 人参サラダ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 卓球 <small>長芋・豆腐・鶏バーグスープ仕立て</small> 蓮根のキンピラ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 豆腐の海鮮餡かけ 菜の花からし和え	終日健康麻雀 大正琴自主練 長芋入り豆腐つくね こんにゃくおかか煮	休
19	20	21	22	23	24	25
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室 豆腐のキャベツシューマイ 高野豆腐のオランダ煮		編み物 pm健康麻雀 pm運動教室 一口豚カツ・コールスロー 小鉢	天皇誕生日 休	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 キムチ入りうどん餃子 大根とカニカマのサラダ	休
26	27	28	腸内環境を整えて免疫力UP！ 免疫細胞の約7割が集まる腸 健康のために腸内環境を積極的に 整えようという考え方が広がり 「腸活」という言葉も身近なものになってきました 毎日の食事に発酵食品を使うなど できることから始めてみませんか？ ※21日の運動教室は会場の都合により22日水曜日になります			
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室 こんがり厚揚げの油淋鶏 高野豆腐の3色ナムル	pm運動教室				

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