

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 ささみの唐揚げ 胡瓜の酢の物	①終日麻雀D ②終日麻雀E ピーマン肉詰 小鉢二種	終日健康麻雀 大正琴 ささみのキムチ蒸し 小鉢二種	休
6	7	8	9	10	11	12
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm健康麻雀 シーフードのとろみ煮 小鉢二種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 いなり寿司 小鉢二種	①終日麻雀D ②終日麻雀E 豚じゃが サラダ		休
13	14	15	16	17	18	19
休				①終日麻雀D ②終日麻雀E 中華風豆腐卵蒸し 小鉢二種	終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀 のっけ大葉なす ナムル	休
20	21	22	23	24	25	26
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am健康麻雀 ホイコーロ 小鉢二種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 オムレツ 小鉢二種	①終日麻雀D ②終日麻雀E チキンナゲット 煮物	終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀 和風ピーマンの肉詰め 小鉢二種	休
27	28	29	30	31		
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm健康麻雀 さっぱり塩そうめん ジェガイモの味噌炒め	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 春巻き 小鉢二種	①終日麻雀D ②終日麻雀E トマトじゃじゃ麺 中華スープ		

月曜日		木曜日	
A	終日健康麻雀	①	終日麻雀 D
B	pm健康麻雀	②	終日麻雀 E
C	pm麻雀教室		

●メニューは変更することがあります
☎ 729-7553