

日	月	火	水	木	金	土
 <h2 style="text-align: center;">秋分の日</h2> <p style="text-align: center;">                     昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、秋の彼岸                      (9/20~26日) の中日にあたります。                      秋の彼岸には昔から、おはぎを供える風習が                      あり、この季節に咲く萩の花に見立てたことが                      由来といわれています。                 </p>					1	2
					終日健康麻雀 大正琴  なすの豚バラはさみ蒸し ナムル	休
3	4	5	6	7	8	9
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am健康麻雀  青じそのつくね 小鉢2種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球  鶏胸肉のにんにく竜田揚 小鉢2種	①終日麻雀D ②終日麻雀E  ピーマン肉詰め サラダ	終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀  ナスと豚の梅しゃぶサラダ 小鉢2種	休
10	11	12	13	14	15	16
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm健康麻雀  和風焼きそば 大根の漬物	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀  夏おでん 小鉢2種	①終日麻雀D ②終日麻雀E  ネギ塩チキン こんにゃくの酢味噌和え	終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀  ささみのフリッター 小鉢2種	休
17	18	19	20	21	22	23
休	 <b>敬老の日</b>	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球  ナスと豚肉のキムチ炒め 小鉢2種	①終日麻雀D ②終日麻雀E  シュウマイ トマトのだし浸し	終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀  ゴマ味噌豆乳素麺 小鉢2種	
24	25	26	27	28	29	30
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am健康麻雀  カレー ポテトフライ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀  豆腐とカニかまのとろみ煮 小鉢2種	①終日麻雀D ②終日麻雀E  肉じゃが 春雨サラダ	終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀  和風スープカレー 小鉢2種	休

	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