

# 2023年11月 プログラム “街かどデイハウス” ひまわり粟生”

日	月	火	水	木	金	土
		pm運動教室	1 編み物 pm健康麻雀 pm卓球  オムレツ 小鉢2種	2 ①終日麻雀D ②終日麻雀E  豚コマ生姜焼き 小鉢2種	3 	4 休
5	6		7	8	9	10
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm健康麻雀  ドライカレー 小鉢2種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀  炊き込みご飯 小鉢2種	①終日麻雀D ②終日麻雀E  厚揚げもやし 小鉢2種	終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀  エビクリームライス 小鉢2種	休
12	13	14	15	16	17	18
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am健康麻雀  お好み焼き 小鉢2種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球  酢豚 小鉢2種	①終日麻雀D ②終日麻雀E  白菜と鶏団子のスープ 小鉢2種	終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀  鶏だしの水炊き 小鉢2種	休
19	20	21	22	23	24	25
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm健康麻雀  肉じゃが 小鉢2種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀  グラタン 小鉢2種		終日健康麻雀 am健康麻雀 C pm健康麻雀  魚の甘酢あんかけ 小鉢2種	休
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  鶏の照り焼き 小鉢2種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀  たっぷり野菜の蒸し団子 小鉢2種	①終日麻雀D ②終日麻雀E  ネギ塩チキン 小鉢2種		

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