

# 10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
					1	2
					麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  オムレツ 青菜の胡麻和え	休
3	4	5	6	7	8	9
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  ハンバーグ定食	休	パッチワーク 卓球 ゆっくりんぐ体操  焼き魚 ひじきの煮物	囲碁 ゆっくりんぐ体操 古文を読む  肉団子 玉葱の七味煮	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  煮魚 焼厚揚げ	休
10	11	12	13	14	15	16
休	休	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操  肉じゃが 小松菜の煮浸し	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  ドライカレー サラダ スープ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  豚のしょうが焼き 切干大根の煮物	休
17	18	19	20	21	22	23
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  魚のフライ サラダ	休	小物作り 卓球 ゆっくりんぐ体操 <b>大正琴</b>  ちらし寿司 鰯団子のスープ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 <b>お誕生会</b> 古文を読む  魚のフリッター 白和え 赤飯	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  肉じゃが ほうれん草の 胡麻和え	休
24	25	26	27	28	29	30
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  南さんの料理	<b>一泊旅行舞鶴へ</b>		健康マージャン ゆっくりんぐ体操 囲碁  八宝菜 中華スープ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  鮭のホイル蒸し 里芋の煮物	休
31						

○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”Tel.072-729-7553