

2011年 6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
			1	2	3	4
			パッチワーク 卓球 マーボー豆腐 きゅうりの酢の物	お買い物 古文を読む しそチャーハン ササミのカツ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 肉団子のシチュウ 小松菜の炒め物	休
5	6	7	8	9	10	11
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 コロッケ定食	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 かぼちゃの豚煮 ハムサラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 春巻き ブロッコリーの 和え物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 煮魚 なすの味噌炒め	休
12	13	14	15	16	17	18
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 煮魚 なすの和え物	休	パッチワーク 卓球 ウクレレ 焼き魚 厚揚げの煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 蓮根のはさみ揚げ 茄子の肉味噌	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 肉と牛蒡の煮物 ニラのチジミ	休
19	20	21	22	23	24	25
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 夏野菜の煮物 冷奴	休	小物作り パッチワーク お誕生会 鶏の香り漬け 茄子のに物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 魚のゴマ味噌煮 キャベツのナムル	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 肉詰めペーマン チンゲン菜の 和え物	休
26	27	28	29	30	6月のお買い物は 彩都のみまさかの店 に行きます 岡山の新鮮な野菜や お花がたくさん出て います お楽しみに	
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 南さんの料理	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 鯖の竜田揚げ 小松菜の煮浸し	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 豆腐と小松菜の 卵とじ 鮭のホイル焼き		

○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”TEL072-729-7553