

2011年 10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
2	3	4	5	6	7	8
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 ハヤシライス サラダ	休	パッチワーク 卓球 ゆっくりんぐ体操 肉と里芋の煮物 ブロッコリーの ゴマ和え	カラオケ 古文を読む お芋堀 豚肉の生姜焼 厚揚げの煮物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 煮魚 ほうれん草の 和え物	休
9	10	11	12	13	14	15
休	体育の日 休	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 ポークソテー きんぴら	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 お誕生会 鯖のおろし和え 南瓜の茶巾絞り	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 肉じゃが きゅうりの酢の物	休
16	17	18	19	20	21	22
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 焼き魚 茶碗蒸し	休	パッチワーク 大正琴 卓球 鶏のさっぱり煮 小松菜と竹輪の 炒め物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 和風ハンバーグ ナスの和え物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 タンドリーチキン ひじきの五目煮	休
23	24	25	26	27	28	29
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 おでん風煮物 青菜のお浸し	休	小物作り ゆっくりんぐ体操 焼き魚 ひじきの煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 豆腐の和風スープ はんぺんの肉詰め	買い物ツアー 能勢 道の駅 外食	休
30	31					
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 南さんの料理					

○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