

2012年 3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
				ビデオ鑑賞 ゆっくりんぐ体操 古文を読む オムレツ もやしのサラダ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 肉巻豆腐 ピーマンのジャコ 和え	休
4	5	6	7	8	9	10
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 魚の照り焼き 人参としいたけ の白和え	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 卓球 竹輪のチーズフライ 大根の煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 鯖の南蛮煮 小松菜と揚げ の煮物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 和風ハンバーグ 切り干し大根 の煮物	休
11	12	13	14	15	16	17
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 煮魚 野菜の盛り合わせ	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 肉豆腐 キャベツの和え物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む キノコご飯 干物の焼き物	麻雀教室 パソコン教室 絵手紙 鰯のかば焼き 厚揚げの煮物	休
18	19	20	21	22	23	24
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 お誕生会 赤飯 筑前煮 茶わん蒸し	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 卓球 白菜と肉の 蒸し焼き キノコのソテー	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 豚の生姜焼き キンピラごぼう	麻雀教室 パソコン教室 観梅 ハヤシライス 野菜サラダ	休
25	26	27	28	29	30	31
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 散策 かやくご飯 焼き魚	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 魚のあんかけ たたき牛蒡	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 焼き魚 ポトフ	休

○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