

2012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 |
|----|--|----|--|--|--|----|
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 休 | 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 カレーライス 野菜サラダ | 休 | パッチワーク 編み物 卓球 チャプチェ わかめスープ | 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 古文を読む きゃべつと豚の煮物 豆腐ステーキ | 麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 天ぷら 菜っ葉の和え物 | 休 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休 | 体育の日 休 能勢温泉へ旅行 | 休 | パッチワーク 編み物 秋刀魚の煮付け 野菜のてんぷら | 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 春巻き きのこの当座に | 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休 | 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 ハッ宝菜 厚揚げの煮物 | 休 | パッチワーク 大正琴 卓球 ポークソテー ブロッコリーの 胡麻和え | 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 古文を読む じゃがいもと コンビーフの炒め物 | 麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 お誕生会 野菜の肉巻 こんにゃくの炒め煮 | 休 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休 | 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 煮魚 茄子の煮物 | 休 | パッチワーク 編み物 焼き魚 里芋の煮物 | 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 長いものブタ肉巻 千切大根の酢の物 | 麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 クリームシチュウ 小松菜の煮びたし | 休 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |  | | |
| 休 | 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 南さんの料理 | 休 | パッチワーク A.M.絵手紙 キノコのシチュウ 青菜の炒め物 | | | |

○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