

2012年 11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
				健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む  豚肉の醤油に ピーマンのお浸し	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  マーボー豆腐 酢の物	文化の日  <b>休</b>
4	5	6	7	8	9	10
<b>休</b>	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  肉じゃが ハウレンソウの お浸し	<b>休</b>	パッチワーク 卓球 大正琴  豚とチンゲン菜の 炒め物 千切大根の酢の物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  焼き魚 厚揚げと小松菜の 煮浸し	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  イカの大根煮 高野豆腐の卵とし	<b>休</b>
11	12	13	14	15	16	17
<b>休</b>	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  ロールきゃべつ 温豆腐	<b>休</b>	パッチワーク 編み物  ポトフ 牛蒡サラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  秋刀魚の煮物 白菜サラダ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 <b>お誕生会</b>  ブリの照り焼き 焼きナス	<b>休</b>
18	19	20	21	22	23	24
<b>休</b>	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  おでん 春菊と豚肉の からし和え	<b>休</b>	パッチワーク 編み物 卓球  魚の甘酢あんかけ 白和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む  牛肉と牛蒡の 味噌煮 青菜のお浸し	勤労感謝の日  <b>休</b>	<b>休</b>
25	26	27	28	29	30	12月1日
<b>休</b>	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  南さんの料理	<b>休</b>	パッチワーク A. M. 絵手紙  肉豆腐 きゅうりの酢の物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  鶏団子のおでん風 シメジの和え物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  魚の煮付け 青菜のお浸し	<b>休</b>

○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