

2013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
					麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 煮魚 大根の煮つけ	休
3	4	5	6	7	8	9
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 茶碗蒸し 煮魚	休	パッチワーク 編み物 卓球 鶏の照り焼き 粉ふき芋	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 白菜ロール巻き 小松菜の胡麻和え	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 ハヤシライス 野菜サラダ	休
10	11	12	13	14	15	16
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 焼き魚 春菊の和え物	休	パッチワーク 編み物 大正琴 散らし寿司 菜の花の和え物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 肉と大根の煮物 春雨のキムチ炒め	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 魚のホイル焼き キャベツスープ	休
17	18	19	20	21	22	23
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 煮込みハンバーグ キンピラごぼう	休	休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 鯖の味噌に ナスのトマトソース 焼き	観梅 (花の咲き具合で変 更もあります) 豆腐の肉巻き こんにゃくの炒め煮	休
24	25	26	27	28	29	30
31	休	休	パッチワーク 編み物 A.M.絵手紙 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 お誕生会 エビチリ 水菜の辛し和え	麻雀教室 パソコン教室 豚の生姜焼き 青菜の和え物	休

○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”Tel.072-729-7553