

2013年 6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
						休
2	3	4	5	6	7	8
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 魚のフライ きゅうりの酢の物	休	パッチワーク 編み物 卓球 春巻き 青菜の白和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 カレーライス ハムサラダ	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 ポテトサラダ	休
9	10	11	12	13	14	15
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 煮魚 夏野菜の和え物	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 焼き魚 青菜の胡麻和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 お誕生会 散らしずし 海老の変わり餃子	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 肉じゃが ピーマンの胡麻和え	休
16	17	18	19	20	21	22
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 編み物 ウクレレ教室 卓球 鶏のレモン煮 パプリカのキンピラ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 干物の焼き物 白菜と肉団子の スープ	麻雀教室 パソコン教室 健康チェック 煮魚 茄子の酢の物	休
23	24	25	26	27	28	29
30	休	休	パッチワーク 編み物 A.M.絵手紙 魚の煮物 茄子と鶏の ポン酢和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 肉ときのこのソテー 小松菜のお浸し	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 ハヤシライス 豆腐サラダ	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