

2013年 7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	休	編み物 卓球	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操	休
	煮魚 野菜の煮物		野菜の肉巻 きゅうりの酢の物	野菜ソーメン 冷しトマトのゴマだれ	鮭とじゃが芋の 炒め物 茄子の胡麻和え	
7	8	9	10	11	12	13
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操	休	パッチワーク 編み物	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操	休
	ロールキャベツ 長芋とオクラの 酢の物		鶏の照り焼き ひじきの煮物	魚の煮付け 青菜の和え物	鱈のポンズソテー チンゲン菜の和え物	
14	15	16	17	18	19	20
休	海の日 休	休	編み物 ウクレレ教室 卓球	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 古文を読む	買い物ツアー 羽曳野道の駅へ (雨天中止)	休
			クリームシチュウ 野菜サラダ	和風酢豚 くずきりサラダ	外食	
21	22	23	24	25	26	27
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操	休	パッチワーク 編み物	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 古文を読む	麻雀教室 パソコン教室	休
	カレーライス トマトサラダ		焼き魚 南瓜の煮物	豚の和え物 大根サラダ	鱈のカレー風味焼 オクラの和え物	
28	29	30	31			
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操	休	編み物 A.M.絵手紙 お誕生会			
	南さんの料理		コロッケ 茄子とピーマンの 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