

2013年 12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	4	5	6	7
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操  煮魚 ほうれん草お浸し	休	編み物 ゆっくりんぐ体操  肉豆腐 インゲンと竹輪の 炒め物	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 古文を読む  長芋と海老の フリッター ミネストローネ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  マーボーナス ひじきの煮物	千の風祭り ライフプラザ
8	9	10	11	12	13	14
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操  ふろふき大根 肉と野菜炒め	休	編み物 ゆっくりんぐ体操  魚のホイル焼き 酢の物	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操  大根と豚の煮物 厚揚げのおかか寄せ	麻雀教室 パソコン教室  天ぷら 湯豆腐	休
15	16	17	18	19	20	21
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操  おでん ハムサラダ	休	編み物 ウクレレ 卓球  厚揚げのあんかけ ピーマンのジャコ 炒め	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操  炊き込みご飯 茄子の煮物	麻雀教室 パソコン教室 お誕生会  カレーの煮付け 野菜炒め	休
22	23	24	25	26	27	28
休	休	休	編み物 クリスマス会 卓球  焼き鳥 茶わん蒸し	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 古文を読む  焼き魚 白菜と鶏団子汁	麻雀教室 パソコン教室  豆腐の肉巻 小松菜の和え物	休
29	30	31	1月は6日(月) から始めます 皆様良いお正月をお過ごしください			
休	冬休み					

