

2014年 1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	
			元旦			休	
			冬 休 み				
5	6	7	8	9	10	11	
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 ゆっくりんぐ体操	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	麻雀教室 パソコン教室	休	
	おでん風煮物 野菜の胡麻和え		焼き魚 白和え	水餃子 南瓜のそぼろ煮	豚肉の照り焼き キャベツの酢の物		
12	13	14	15	16	17	18	
休	成人の日	休	編み物 ウクレレ 卓球	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	麻雀教室 パソコン教室	休	
	休		豚の生姜焼き わかめの酢の物	カレーライス サラダ	赤魚の竜田揚げ 白菜の煮物		
19	20	21	22	23	24	25	
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 小物づくり お誕生会	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む	麻雀教室 パソコン教室	休	
	ホワイトシチュー コロッケ		ポトフ 魚の味噌煮	牛肉のかき玉汁 鰯の梅煮	牛肉のとまと煮 ポテトサラダ		
26	27	28	29	30	31	2月1日	
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 絵手紙	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む	麻雀教室 パソコン教室	休	
	ハンバーグ定食		豚とわかめの チーズ巻 ひじきの煮物	白菜のシチュー 大根の塩炒め	鮭のムニエル 竹輪ときゅうりの 和え物		

○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