

2014年 10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
			編み物 パッチワーク 布ぞうり作り 卓球  煮魚 白和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操   八宝菜 鶏の唐揚げ	麻雀教室 パソコン教室   焼き鯖 さつま芋のサラダ	休
5	6	7	8	9	10	11
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  豚の生姜焼き 紅白なます	休	編み物 パッチワーク  チキンのトマト煮 ひじきのサラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  煮魚 菜っ葉のお浸し	麻雀教室 パソコン教室  和風ハンバーグ 小松菜の和え物	休
12	13	14	15	16	17	18
休	体育の日  休	休	編み物 ウクレレ 布ぞうり作り 卓球  豚のケチャップ煮 こんにゃくの炒め煮	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  カレーライス サラダ	休
19	20	21	22	23	24	25
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 お誕生会  ハンバーグ トマトサラダ	休	編み物 パッチワーク  鶏の南蛮漬け ピーマンの和え物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  サーモンのムニエル 野菜サラダ	秋の1泊旅行 能勢 温泉へ	
26	27	28	29	30	31	10月1日
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  鶏の照り焼き 五目煮豆	休	編み物 パッチワーク 絵手紙  焼き魚 ひじきの煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む  鱈のかぶら蒸し 炊き込みご飯	麻雀教室 パソコン教室  豚の中華あんかけ インゲンの胡麻和え	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