２０１５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
				元旦	冬　休　み	
4	5	6	7	8	9	10
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 豚の生姜焼き 青菜の胡麻和え	休	編み物 布ぞうり作り 卓球 カレイの煮付 カボチャサラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 和風ロールキャベツ 大根サラダ	麻雀教室 パソコン教室 焼き魚 ふろふき大根	休
11	12	13	14	15	16	17
休	成人の日 休	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 鯖のごま味噌煮 人参のキンピラ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 カレーライス 野菜サラダ	麻雀教室 パソコン教室 豚肉のトマト煮 春雨サラダ	休
18	19	20	21	22	23	24
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 おでん 大根の酢の物	休	編み物 布ぞうり作り 卓球 ウクレレ 厚揚げの野菜 あんかけ 南京の煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 **古文を読む** 牛肉の煮物 青菜の辛し和え	麻雀教室 パソコン教室 **お誕生会** さわらの竜田揚げ 白菜の甘酢和え	休
25	26	27	28	29	30	31
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 煮魚 菊菜の白和え	休	編み物 パッチワーク 絵手紙 鰤の照り焼き 水なのお浸し	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 **古文を読む** 湯豆腐 筑前煮	麻雀教室 パソコン教室 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え	休

〇メニューは変更することもあります　　”ひまわり粟生”℡072－729－7553