

2015年 4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 布ぞうり 卓球 ウクレレ	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
			肉じゃが 煮魚	コロッケ コールスロー	豚の甘酢あんかけ 筍の土佐煮	
5	6	7	8	9	10	11
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 カラオケ	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	買い物ツアー 能勢の道の駅 (お花み)	休
	豆ごはん 煮魚		鯖の味噌煮 ほうれん草の 胡麻和え	天ぷら 青菜のお浸し	外食	
12	13	14	15	16	17	18
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 布ぞうり 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 カラオケ	休
	牛肉のキンピラ 焼き魚		肉団子のトマト煮 キュウリの酢の物	カレイの煮付け 野菜のお浸し	鯖の磯部揚げ 水菜のサラダ	
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	休	編み物 絵手紙	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古えを読む	麻雀教室 パソコン教室	休
	唐揚げ定食		豆腐のあんかけ 切り干し大根の 煮物	鮭の南蛮漬け 野菜の煮物	すき焼き風煮物 ほうれん草のお浸し	
26	27	28	29	30		
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	昭和の日	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古えを読む	★カラオケ好きな方募集 2月から団地の集会所でカラ オケをはじめました。 (月2回午後2時～3時半) 好きな歌を唄ったりおしゃべ りも楽しんでます。 ひまわり粟生へお申込みお待 ちしています。	
	ハンバーグ定食			豚の生姜焼き 野菜サラダ		

○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