

2015年 7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
	蓮(ロータス) 		1 編み物 布ぞうり ウクレレ pm. 卓球 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物	2 健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 豚の中華あんかけ 高野豆腐の煮物	3 麻雀教室 pm.パソコン教室 豆腐ステーキ 野菜の胡麻和え	4 休
5	6	7	8	9	10	11
休	健康マーじゃん 折り紙 pm.カラオケ 魚のフライ 茄子の炒め物	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 チキンのトマトに カボチャサラダ	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 マーボーナス ひじきの煮物	麻雀教室 pm.パソコン教室 鯖の味噌煮 青菜のお浸し	休
12	13	14	15	16	17	18
休	健康マーじゃん 折り紙 カレーライス 野菜サラダ	休	編み物 布ぞうり pm. 卓球 焼き魚 夏野菜の煮物	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 野菜の肉巻 酢の物	麻雀教室 pm.パソコン教室 高槻餃子 茄子のトマト和え	休
19	20	21	22	23	24	25
休	海の日 休	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 鮭のムニエル いかのシュウマイ	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 pm.古文を読む カレー肉じゃが 菊菜のお浸し	麻雀教室 pm.パソコン教室 pm.カラオケ 甘酢肉団子 春雨サラダ	休
26	27	28	29	30	31	
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 *お誕生会 ハンバーグ 豆腐サラダ	休	編み物 am. 絵手紙 鶏の竜田揚げ 冷製茄子	健康マーじゃん pm.古文を読む 焼き魚 ポトフ	麻雀教室 pm.パソコン教室 肉豆腐 ひじきサラダ	

○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