

2016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 休
						
2	3	4	5	6	7	8
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 パッチワーク じゃが芋と 牛肉の炊き合わせ もやしの酢の物	休	絵手紙 am.編み物 布ぞうり作り pm.卓球 マーボー豆腐 シューマイ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 pm.古文を読む 大葉ハンバーグ 白菜のごま和え	pm.麻雀教室 pm.カラオケ 餃子 ポテトサラダ	休
9	10	11	12	13	14	15
休	休 体育の日	休	am.編み物 魚のおろし煮 カボチャの ピリ辛炒め	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 サーモンのムニエ キンピラ	pm.麻雀教室 バンバンジー 人参シリシリ	休
16	17	18	19	20	21	22
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 パッチワーク 天ぷら 豆腐サラダ		am.編み物 布ぞうり作り 豆腐ハンバーグの お好み焼き風 玉子きんちゃく	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 酢豚 大根サラダ	pm.麻雀教室 豚肉と春雨の 中華炒め 水菜の煮物	休
23	24	25	26	27	28	29
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 ホワイトシチュー イカ大根	休	am.編み物 絵手紙 ❀お誕生会 魚の味噌炒め こんにゃくの煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 サワラの竜田揚げ コールスローサラダ	pm.麻雀教室 pm.カラオケ ハンバーグ定食	休
30	31					
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 焼き魚 青菜のおひたし					

○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