

# 2018年 3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
				健康マーじゃん 2卓	健康麻雀 am.初心者麻雀 pm.麻雀教室 pm.大正琴	休
4	5	6	7	8	9	10
休	健康マーじゃん am.麻雀初心者 pm.麻雀教室  肉じゃが 青菜の和え物	休	am.編み物 pm.卓球  pm.運動教室  蓮根と挽肉の蒸し物 酢の物	健康マーじゃん 2卓  白身魚唐揚げ 小松菜和え物	健康麻雀 am.初心者麻雀 pm.麻雀教室 pm.カラオケ  コロッケ サラダ	休
11	12	13	14	15	16	17
休	健康マーじゃん am.麻雀初心者 am/パッチワーク pm.麻雀教室  煮魚 小芋の辛子和え	休	am.編み物  pm.運動教室  和風ポトフ 人参のごま塩風味	健康マーじゃん 2卓  柳川風 かぼちゃサラダ	*お誕生日 健康麻雀 am.初心者麻雀 pm.麻雀教室  魚のあんかけ きんぴら牛蒡	休
18	19	20	21	22	23	24
休	健康マーじゃん am.麻雀初心者 pm.麻雀教室  カレー・サラダ スープ	休	春分の日 休	健康マーじゃん 2卓  サーモンムニエル もやしのナムル	健康麻雀 am.初心者麻雀 pm.麻雀教室 pm.カラオケ  キノコのニーマスタード 焼き サラダ	休
25	26	27	28	29	30	31
休	健康マーじゃん am.麻雀初心者 am/パッチワーク pm.麻雀教室  焼き魚 根菜の煮物	休	am.編み物 絵手紙  pm.運動教室  厚揚げの肉巻き 豆のサラダ	健康マーじゃん 2卓  肉団子甘酢あん ひじき豆腐	健康麻雀 am.初心者麻雀 pm.麻雀教室  チンジャオロース 焼飯	休

○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