

## 2020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
			1	2	3	4
			am～.編み物 pm.健康麻雀 pm.卓球  鶏とうすら卵のさっぱり煮 白和え	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  和風ハンバーグ ポテトサラダ	終日健康麻雀 pm.大正琴  鶏胸肉と豆腐のつくね ポテトサラダ	休
5	6	7	8	9	10	11
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀  えびマヨ 冷やしトマトとポテサラ	休	am～.編み物 am 麻雀教室 pm.健康麻雀  肉とさやいんげんの生姜炒め 野菜の酢の物	②女性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  鶏の生姜天 ピーマンの塩昆布和え	終日健康麻雀 pm麻雀教室  冷しゃぶ 茄子の甘だれ	休
12	13	14	15	16	17	18
休	B pm健康麻雀 C pm健康麻雀  お食事はありません	休	am～.編み物 pm.健康麻雀 pm.卓球  カツオのカツ玉葱ソース サラダ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  さわらの磯辺揚げ ハムサラダ	終日健康麻雀 大正琴自主練  カツとじ 酢の物	休
19	20	21	22	23	24	25
休	A 終日健康麻雀 C pm麻雀教室  豆腐ハンバーグ 茄子のそぼろ煮	休	am～.編み物 pm.健康麻雀  茄子の肉巻きおろしだれ きんぴら	休  海の日	休  スポーツの日	休
26	27	28	29	30	31	
休	A 終日健康麻雀 C pm麻雀教室  ピーマン肉づめ トマトと豆腐の梅マヨがけ	休	am～.編み物 pm.健康麻雀  サバ缶と豆腐のハンバーグ 人参のカレー炒め	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  豚肉の甘酢あん ネギ入り玉子焼き	②女性終日麻雀 pm麻雀教室  三色丼 切り干し大根サラダ	

	月曜日		木曜日
A	終日健康麻雀	①	男性終日麻雀
B	pm健康麻雀	②	女性終日麻雀
C	pm麻雀教室	③	pm健康麻雀

●メニューは変更することがあります  
☎ 729-7553