

## 2020年 9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	5
		休	am～.編み物 pm.健康麻雀 pm.卓球  豚肉の野菜巻き トマトサラダ	②女性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  鶏と大葉のココロ焼き こんにゃくのカレーきんぴら	終日健康麻雀 pm.大正琴  野菜カレー サラダ	休
		6	7	8	9	10
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀  オクラの肉巻き ゴーヤサラダ	休	am～.編み物 pm.健康麻雀  いわし団子の揚げ物 茄子の焼き浸し	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  キャベツの焼きメンチカツ 春雨サラダ	終日健康麻雀 pm麻雀教室  長芋と豚肉の炒め物 中華サラダ	休
13	14	15	16	17	18	19
休	B pm健康麻雀 C pm健康麻雀	休	am～.編み物 pm.健康麻雀 pm.卓球  豚肉と長芋のうまだれ もやしと人参の甘酢	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  豚肉・根菜煮 たまねぎの梅和え	終日健康麻雀 大正琴自主練  竹輪のチリソース 春雨の酢の物	休
20	21	22	23	24	25	26
休	休  敬老の日	休  秋分の日	am～.編み物 pm.健康麻雀  肉団子のトマトソース じゃがいものガレット	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  白身魚フライ きのこのごま和え	②女性終日麻雀  バンバンジー 温サラダ	休
27	28	29	30			
休	A 終日健康麻雀 C pm麻雀教室  茄子の豚肉くるくる巻き さつま芋とゴーヤのかき揚げ	休	am～.編み物 pm.健康麻雀  鶏ささみのレモン風味 人参シリシリ			

	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