

## 2020年 11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	6	7
休	B pm健康麻雀 C pm麻雀教室  食事なし	pm運動教室	am～.編み物 pm.健康麻雀 pm.卓球  豆のキーマカレー サラダ	②女性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  油揚げミンチカツ きゅうりの酢の物	終日健康麻雀 pm.大正琴  煮込みハンバーグ サラダ	休
8	9	10	11	12	13	14
休	A 終日健康麻雀 C pm麻雀教室  豆腐サンラータン ベーコンといんげんのサラダ	pm運動教室	am～.編み物 pm.健康麻雀  たけのこと大葉のつくね串 キャベツのさっぱりサラダ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  豚肉の大根煮 小松菜おひたし	終日健康麻雀 am麻雀教室  鶏団子と大根の煮物 白和え	休
15	16	17	18	19	20	21
休	A 終日健康麻雀 C am麻雀教室 B pm健康麻雀  クリームシチュー エリンギとベーコンのレモン醤油	pm運動教室	am～.編み物 pm.健康麻雀 pm.卓球  白身魚のホイル焼き じゃがいものガレット	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  つくね照り焼き 白菜胡麻和え	終日健康麻雀 大正琴自主練  グラタン サラダ	休
22	23	24	25	26	27	28
休	勤労感謝の日	pm運動教室	am～.編み物 pm.健康麻雀  豚肉と長芋のうまだれ蒸し インゲンの胡麻和え	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀  白身魚フライ 人参シリシリ	②女性終日麻雀 am麻雀教室 pm麻雀教(月×パ-)  三宝筑前煮 だし巻き玉子	休
29	30					
休	A 終日健康麻雀 C am麻雀教室 B pm健康麻雀  茶碗蒸し 秋の炊き込ごはん	そろそろ紅葉が美しい季節を迎えます。 団地で一番美しく色づくのは「アメリカ楓」 でしょうか。秋の空に高く高く伸びるアメリカ楓。 そして最後に紅葉するのが、給水塔に登る階段の のり面のイロハもみじです。燃えるような赤い もみじは目を見張るばかりです。楽しみな 「団地の秋」を見つけに歩いてみませんか。				

●メニューは変更することがあります  
☎ 729-7553

	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