

2020年 12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
		p m運動教室	am～.編み物 pm.健康麻雀 pm.卓球	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀	終日健康麻雀 p m.大正琴	休
			たけのこと大葉のつくね串 キャベツのさっぱりサラダ	酢豚風 春雨サラダ	生姜ご飯 鮭のチャンチャン焼き	
6	7	8	9	10	11	12
休	A 終日健康麻雀 C pm麻雀教室 大根ステーキベーコンのせ やみつきアボガド	p m運動教室	am～.編み物 pm.健康麻雀	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀	終日健康麻雀 am麻雀教室	休
			かた豆腐の肉巻き 人参しりしり	鶏つくね生姜あんかけ 人参ナムル	豚肉の炒め物 切り干し大根煮	
13	14	15	16	17	18	19
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 ネギ塩ダレ豚しゃぶ 豆腐チゲ	p m運動教室	am～.編み物 pm.健康麻雀 pm.卓球	②女性終日麻雀 ③ pm健康麻雀	終日健康麻雀 大正琴自主練	休
			和風マーボー豆腐 れんこんサラダ	豚肉揚げ団子 カボチャ煮	ケーキサレ サラダ	
20	21	22	23	24	25	26
休	B pm健康麻雀 C pm麻雀教室	p m運動教室	am～.編み物 pm.健康麻雀	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀	A 終日健康麻雀 am麻雀教室 pm麻雀教(月×パ -)	休
			サーモンのグラタン かぼちゃサラダ	和風ポトフ ポテトサラダ	甘辛豆腐ステーキ キャベツとわかめのナムル	
27	28	29	30	31		
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">12/26～1/5まで年末年始のお休みとさせていただきます。</p> コロナウイルス感染拡大が心配です。うがい、手洗い、マスクで対策をしっかりと行い 年末、年始をお元気でお過ごしください。1月6日お元気でお会いできることを楽しみにしています。						

	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