

2021年 4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
 				①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀 チキンミートローフ 小松菜の煮びたし	終日健康麻雀 大正琴 カツとじ 酢の物	休
4	5	6	7	8	9	10
休	B pm健康麻雀 C am麻雀教室 とん平焼き スナッフエンドウの梅胡麻和え	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 レンコンと挽肉の蒸し物 カニカマのわさび和え	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 豚しゃぶともやしの豆腐ステーキ かぼちゃとチーズサラダ	終日健康麻雀 am麻雀教室 鮭のホイル焼き 切干大根とツナのサラダ	休
11	12	13	14	15	16	17
休	A 終日健康麻雀 C pm麻雀教室 B am健康麻雀 中華風茶碗蒸し 青菜のおひたし	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 豚肉とあげのマキマキ 青菜のおひたし	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀 ロコモコ丼 コーンスープ	終日健康麻雀 大正琴自主練 巾着寿司 吸い物	休
18	19	20	21	22	23	24
休	B pm健康麻雀 C am麻雀教室 にらまんじゅう 蓮根チップサラダ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 肉じゃが ブロッコリーサラダ	②女性終日麻雀 ③ pm健康麻雀 メンチカツ キュウリ漬け	終日健康麻雀 am麻雀教室 和風グラタン 春人参のサラダ	休
25	26	27	28	29	30	
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室 カルボナーラリゾット サラダ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 ササミ照り焼き じゃこサラダ	休 昭和の日	②女性終日麻雀 am麻雀教室 C pm麻雀教室 グラタン サラダ	休

	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