

2021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
			編み物 pm健康麻雀 pm卓球 鶏肉の味噌漬け 焼き茄子	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 コチュマヨチキン ズッキーニの胡麻和え	終日健康麻雀 C麻雀教室(pm)	休 茄子の肉巻きおろしポンズ 豆腐のオイマヨ和え
5	6	7	8	9	10	11
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(am) C 麻雀教室(pm) メンチカツ コーンスープ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 豚こまの酢豚 インゲンのゴマ和え	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 チキン南蛮 ポテトフライ	終日健康麻雀 大正琴 茄子のミートグラタン サラダ	休
12	13	14	15	16	17	18
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(pm) C 麻雀教室(am) 包まない簡単焼売 レタス・胡瓜のボン酢サラダ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 カツオのカツ ポテトサラダ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 豆腐の甘辛ステーキ 大根サラダ	終日健康麻雀 大正琴自主練 鶏の甘酢 茄子田楽	休
19	20	21	22	23	24	25
休	休 敬老の日 	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 青椒肉絲 チジミ	休 秋分の日 	終日健康麻雀 am麻雀教室 C麻雀教室(pm) 天丼 野菜の浅漬け	休
26	27	28	29	30	コロナ感染拡大が止まりません。 そのうえ8月の豪雨。みなさん お変わりないでしょうか。 長期予報では残暑も厳しいよう です。水分を十分摂って、 夏バテなど、夏の疲れが出ま せんように。	
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(pm) C 麻雀教室(am) 豚しゃぶサラダ ニラもやし卵炒め	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 豚の生姜焼き梅風味 酢のもの	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 カレー サラダ		

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