

2019年 2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
 <p>毎日、寒い日が続きます。風邪などひかれていませんか。温かい食事と飲み物、そして温かい心で寒い冬をのりきりましょう。もうそこまで春が来ています。</p>					終日健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 大正琴	休
					五目いなり 里芋のあんかけ	
3	4	5	6	7	8	9
休	終日健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 pm初心者麻雀教室		編み物 pm卓球 運動教室	終日健康麻雀1 終日健康麻雀2 pm健康麻雀	終日健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 p.m.カラオケ	休
	肉ジャガ 温豆腐		蓮根と挽肉の蒸し物 ねぎのくたくた煮	ぶり焼き 人参シリシリ	グラタン サラダ	
10	11	12	13	14	15	16
休	建国記念日 休		編み物 運動教室	終日健康麻雀1 終日健康麻雀2 pm健康麻雀	終日健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 大正琴自主練習	休
			魚の照り焼き 青菜の梅びたし	酢豚風 さつま芋甘煮	かぼちゃ・ミートボールシチュー キャベツ甘酢漬け	
17	18	19	20	21	22	23
休	終日健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 pm初心者麻雀教室	休	編み物 pm卓球 運動教室	終日健康麻雀1 終日健康麻雀2 pm健康麻雀	終日健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 p.m.カラオケ	休
	煮魚 白和え		油揚げの袋煮 いんげんごま和え	きんぴらつくね 糸こん油揚げ煮	梅ごはん・焼きナス 豚肉とじゃが芋煮	
24	25	26	27	28	 <p>もうすぐ梅が咲き出さしますね 梅が咲いたら一気に春は来ます</p>	
休	❀お誕生会	休	編み物 絵手紙 運動教室	終日健康麻雀1 終日健康麻雀2 pm健康麻雀		
	天ぷら 酢の物		おにぎらず こんにゃく炒め	豚肉根菜煮 白菜の塩昆布和え		

○メニューは変更することがあります。

○ひまわり粟生 ☎729-7553