



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|---|---|---|---|
| 1W | | | | | 1 |
| 午前 |  |  |  |  | 室内清掃 |
| 午後 | ○○○ | ○○○ | ○○〃 | ○ ○ ○ | 手芸 |
| 2W | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 午前 | ストレッチ OR ウォーキング | チャプチエ | お菓子作り チョコラスク | 鶏肉の マヨフリッター | 室内清掃 |
| 午後 | 手芸 | 手芸 | 手芸 | 手芸 | 手芸 |
| 3W | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 午前 | / | カレー | ストレッチ OR ウォーキング | 豆腐配達 | 室内清掃 |
| 午後 | | 手芸 | 手芸 | 外食 | 手芸 |
| 4W | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 午前 | ストレッチ OR ウォーキング | 三トソース スパゲティ | 塩ごま  クッキー作り | かじきの 酢豚風 | 室内清掃 |
| 午後 | 手芸 | 手芸 | 買物学習 | 手芸 | 手芸 |
| 5W | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 午前 | ストレッチ OR ウォーキング | 豚しゃぶ サラダ | ストレッチ OR ウォーキング | 豆腐配達 |  |
| 午後 | 手芸 | 手芸 | 手芸 | 外食 | *** |

備考

- ストレッチ OR ウォーキングは、天候や体調によりどちらかに決めたいと思います。着替え・タオル・帽子のご用意をお願いします。
- 12(火)：19(火) 米飯は不要です。