

10月

月間予定表 (平成27年10月)



	月	火	木	金	土
			1	2	3
A M			調理 栗ご飯 お吸い物 ヒジキと大豆の煮物	調理 焼魚 きんぴら 味噌汁	うつ病CBT 統合失調症 CBT
P M			カラオケ	ヘルスポ ロモー ション	
	5	6	8	9	10
A M	調理 生姜焼き 温野菜 味噌汁	調理 チキンカレー フルーツヨーグルト	調理 焼きそば かき卵汁	調理 親子丼 味噌汁 大根サラダ	うつ病CBT 統合失調症 CBT
P M	DVD鑑賞	塗り絵 誕生カード作 り	カラオケ	ヘルスポ ロモー ション	
	12	13	15	16	17
A M		調理 シーフードパスタ グリーンサラダ	フリータイム 	調理 チャーハン 餃子 スープ	うつ病CBT 統合失調症 CBT
P M		壁絵①		ヘルスポ ロモー ション	
	19	20	22	23	24
A M	調理 サンマ塩焼 味噌汁 法蓮草の白和え	調理 天丼 味噌汁 漬物	調理 チキンステーキ 温野菜	調理 ビビンバ 中華スープ	うつ病CBT 統合失調症 CBT
P M	DVD鑑賞	壁絵②	カラオケ	ヘルスポ ロモー ション	
	26	27	29	30	31
A M	調理 けんちんうどん 卵の花の煮物	調理 エビグラタン サラダ スープ	調理 お誕生日 メニュー	調理 サンドイッチ クラムチャウダー サラダ	うつ病CBT 統合失調症 CBT
P M	DVD鑑賞	硬筆習字	誕生会	ヘルスポ ロモー ション	

