



# なごみの里10月行事予定



なごみの里「金栄」☆TEL 31-1753

※行事予定は変更する場合があります。その際はご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
					誕生会 	
13	14	15	16	17	18	19
					休	
20	21	22	23	24	25	26
			ギター演奏 			
27	28	29	30	31		

18日（金） 地方祭のためお休みさせていただきます。

17日（木） は太鼓台の運行状況によって  
ご利用時間の短縮等をお願いすることがあります。  
ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



# なごみ通信 10月号

## 今月の献立表

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり</li> <li>・芋炊き</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめご飯</li> <li>・厚揚げステーキ</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・いんげんの胡麻和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ホウレン草のおひたし</li> <li>・煮豆</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き魚</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・白和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・福神漬け</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・オムレツ</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の香草焼き</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・きゅうりの酢の物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・野菜のかき揚げ</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏ムネのソテー</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊き込みご飯</li> <li>・魚のムニエル</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・煮豆</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・焼き魚</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・和風ハンバーグ</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ミルフィーユカツ</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・野菜の肉巻き</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・野菜のかき揚げ</li> <li>・白和え</li> <li>・煮豆</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・にんじんしりしり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・福神漬け</li> <li>・フルーツ</li> </ul>
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・酢豚</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・アスパラソテー</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉とニラの炒め物</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・湯豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>		

※材料などの都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。

誕生会

