

# なごみの里 9月行事予定

なごみの里「金子」☆TEL 64-9753

※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
					風船バレー 	
3	4	5	6	7	8	9
	ボーリング 	輪投げ 	お手玉 (お手玉の会) 	風船バレー 	輪投げ 	
10	11	12	13	14	15	16
	輪投げ 	ボーリング 	風船バレー 	輪投げ 	フラダンス (鈴木先生) 	
17	18	19	20	21	22	23
	敬老会 	風船バレー 	俳句教室 (毛利さん) おやつ作り (牡丹餅) 	絵手紙 (大西先生)	誕生会(青野さん) 音楽の友 (星加さん)	
24	25	26	27	28	29	30
	おやつ作り (牡丹餅) 	歌 (中田さん) 	習字教室 (明比先生) 		ギター (守屋さん) 	

## 今月のお誕生日

青野功さん 昭和16年9月22日(76歳)  
おめでとうございます!!





# 9月の献立表



(日)					1(金)	2(土)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・じゃこカツ</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚とキャベツの味噌炒め</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・煮魚</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・じゃこピーマンの炒め物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・夏野菜のてんぷら</li> <li>・きゅうりの酢の物</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・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>・刻み昆布の煮物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・スペインオムレツ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・福神漬</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・厚揚げステーキ</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・きゅうりの酢の物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭のチャンチャン焼き</li> <li>・フロッキーのおかか和え</li> <li>・茄子の煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏のトマトソース煮</li> <li>・キノコソテー</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のホイル焼き</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・煮豆</li> <li>・いもたき</li> <li>・漬物・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>・かぼちゃの煮物</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ムニエル</li> <li>・納豆のおろし和え</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・はんぺん卵焼き</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・アスパラの炒め物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・和風ロールキャベツ</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・厚焼き玉子</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・鶏の南蛮漬け</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き魚</li> <li>・茄子の煮物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・太刀魚のてんぷら</li> <li>・刻み昆布の煮物</li> <li>・酢の物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚バラの蒸し焼き</li> <li>・おろしなめこ</li> <li>・厚焼き玉子</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・ムニエル</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯</li> <li>・小エビのかき揚げ</li> <li>・きゅうりの梅和え</li> <li>・いもたき</li> <li>・漬物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き魚</li> <li>・白和え</li> <li>・いんげんの胡麻和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・厚揚げステーキ</li> <li>・お煮しめ</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼肉</li> <li>・空芯菜の炒め物</li> <li>・煮豆</li> <li>・漬物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・野菜の肉巻</li> <li>・煮豆</li> <li>・青菜のお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・はんぺんのはさみ焼</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ささみソテー</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・高野豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・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事がありますのでご了承願います。

■: は誕生日会です。