

# 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	13	14	15
	なごみの運動会					
16	17	18	19	20	21	22
		休				
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**18日(火)** 地方祭のためお休みさせていただきます。  
 17日(月)は太鼓台の運行状況によって  
 ご利用時間の短縮をお願いすることがあります。  
 ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願いします。





# なごみ通信 10月号



## 今月の献立表

						1(土)	
							<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・ホウレン草のソテー</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>
2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の生姜焼き</li> <li>・里芋の煮物</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>・カレーライス</li> <li>・ササミソテー</li> <li>・グリーンサラダ</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>・ Milfīユカツ</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・卵サラダ</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>・八宝菜</li> <li>・オクラのおかか和え</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉豆腐</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>・和風ハンバーグ</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・ホウレン草のおひたし</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スペインオムレツ</li> <li>・ホウレン草のソテー</li> <li>・シーザーサラダ</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>・鶏のから揚げ</li> <li>・小松菜の煮物</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊き込みご飯</li> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のムニエル</li> <li>・お煮しめ</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>・野菜のかき揚げ</li> <li>・もずくきゅうり</li> <li>・煮豆</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>・酢豚</li> <li>・卵焼き</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・焼き魚</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	休	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・野菜の肉巻き</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・厚揚げステーキ</li> <li>・焼き茄子</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>・豚とキャベツの炒め物</li> <li>・ひじきの煮物</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>・肉じゃが</li> <li>・白和え</li> <li>・煮豆</li> <li>・豚汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	
23(月)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のホイル焼き</li> <li>・焼き茄子</li> <li>・煮豆</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>・ハンバーグ <small>・ホウレン草とベーコンの炒め物</small></li> <li>・かぼちゃの煮物</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>・魚のフリッター</li> <li>・白和え</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>・ゆかりご飯</li> <li>・肉野菜炒め</li> <li>・茄子の煮びたし</li> <li>・湯豆腐</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>・すき焼き風煮物</li> <li>・卵焼き</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</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>・蒸し鶏の胡麻和え</li> <li>・いんげんのソテー</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	
30(日)	31(月)						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ササミソテー</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>						

※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。