



# なごみの里11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
				<b>文化の日</b> 		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
	紅葉見学 	誕生会 				
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## 今月のお誕生日

真鍋竹利様 昭和 9年11月12日生まれ

青野弘子様 昭和18年11月21日生まれ

おめでとうございます！！





# なごみ通信 11月号



## 今月の献立表

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
		・ご飯 ・スペインオムレツ ・大根の煮物 ・小松菜の胡麻和え ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・厚揚げステーキ ・里芋のそぼろ煮 ・キャベツのサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・肉豆腐 ・かぼちゃの煮物 ・もずく酢きゅうり ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・ハンバーグ ・ひじきの煮物 ・青菜の胡麻和え ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・魚のソテー ・ジャーマンポテト ・ほうれん草のおひたし ・味噌汁 ・漬物・フルーツ
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
	・カレーライス ・鮭のソテー ・サラダ ・福神漬け ・フルーツ	・ご飯 ・チキンカツ ・里芋の煮物 ・きゅうりの酢物 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・魚の南蛮漬け ・高野豆腐の煮物 ・ブロッコリーの昆布和え ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・厚揚げステーキ ・大根と豚の煮物 ・小松菜の煮浸し ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・かぼちゃサラダ ・青菜とベーコンの炒め物 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・豚肉と白菜の重ね煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・煮豆 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
	・ご飯 ・鶏の唐揚げ ・切り干し大根の煮物 ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ちらし寿司 ・ぶりの照り焼き ・小松菜の油揚げの煮物 ・かきたま汁 ・漬物 ・フルーツ	・ご飯 ・牛肉とごぼうの煮物 ・青菜の胡麻和え ・かぼちゃの煮物 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・魚のフライ ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・スペインオムレツ ・大根と豚の煮物 ・ほうれん草のおひたし ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・エビと野菜のかき揚げ ・高野豆腐の煮物 ・きゅうりの酢物 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
	・ご飯 ・ミルフィーユカツ ・大根の煮物 ・ほうれん草のおひたし ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・小エビと野菜のかき揚げ ・チンゲン菜の胡麻和え ・卵豆腐 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・魚の照り焼き ・じゃがいものそぼろ煮 ・ホウレン草とベーコンの炒め物 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・カレーライス ・鮭のソテー ・サラダ ・福神漬け ・フルーツ	・ご飯 ・鶏の唐揚げ ・厚揚げと白菜の煮物 ・もずく酢きゅうり ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・豚肉の焼き肉風 ・ひじきの煮物 ・レタスとコーンのサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
	・ご飯 ・ハンバーグ ・かぼちゃの煮物 ・大根サラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・鶏ムネの南蛮漬け ・青菜の炒め物 ・卵豆腐 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・厚揚げステーキ ・お煮しめ ・きゅうりの酢物 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ			

※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。

     : 誕生会です

