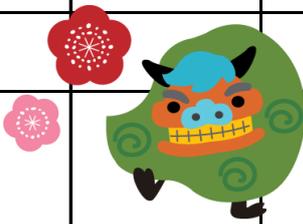




なごみの里 1月行事予定

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
元日 	休	休	初詣 	初詣 	初詣 	初詣 
8	9	10	11	12	13	14
	 成人の日			誕生日会 		
15	16	17	18	19	20	21
	誕生日会 					
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
						

※予定はかわることがあります。

今月の誕生日

藤本美佐子様 S 8.1. 3生
 眞鍋弘美様 S 9.1. 5生
 永井シズエ様 S 3. 1. 7生
 伊藤貴千恵様 S 4. 1.26生

三谷珠子様 S 6. 1.14生
 仙波和枝様 S 8. 1.30生

おめでとうございます！





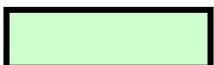
なごみ通信 1月号



今月の献立表

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
休	休	休	・赤飯 ・お節料理 ・雑煮 ・漬物 ・フルーツ	・ご飯 ・魚のホイル焼き ・切り干し大根の煮物 ・ホウレン草のソテー ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	お楽しみメニュー 	・七草粥 ・筑前煮 ・ホウレン草の胡麻和え ・もずくキュウリ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・里芋の煮っころがし ・グリーンサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・蒸し鶏の胡麻和え ・ジャガイモのそぼろ煮 ・レタスとコーンのサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・ミルフィーユカツ ・サラダ ・ホウレン草の胡麻和え ・漬物 ・フルーツ	・ちらし寿司 ・小エビと野菜のかき揚げ ・煮豆 ・味噌汁 ・漬物 ・フルーツ	お楽しみメニュー 	・炊き込みご飯 ・焼き魚 ・白和え ・味噌汁 ・漬物 ・フルーツ
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
	・ちらし寿司 ・肉じゃが ・ホウレン草の胡麻和え ・味噌汁 ・漬物 ・フルーツ	・ご飯 ・酢豚 ・春雨サラダ ・ブロックリーのシーチキン和え ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・チキン南蛮 ・大豆とひじきの煮物 ・コールスローサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・煮魚 ・青梗菜の炒め物 ・卵サラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	お楽しみメニュー 	・ご飯 ・ぶり大根 ・マカロニサラダ ・ブロックリーのおかか和え ・味噌汁 ・漬物・フルーツ
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
	・ご飯 ・魚の南蛮漬け ・厚揚げと白菜の煮物 ・シーチキンサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・鶏の香草焼き ・かぼちゃの煮物 ・大根サラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・カレーライス ・ムニエル ・トマトサラダ ・福神漬け ・フルーツ	・ご飯 ・スペインオムレツ ・厚揚げと大根の煮物 ・もずくキュウリ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	お楽しみメニュー 	・ご飯 ・すき焼き風煮物 ・かぼちゃサラダ ・ホウレン草の胡麻和え ・味噌汁 ・漬物・フルーツ
29(日)	30(月)	31(火)				
	・ご飯 ・鮭のソテー ・小松菜の煮びたし ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ	・ご飯 ・煮込みハンバーグ ・ジャーマンポテト ・コールスローサラダ ・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

2023年
明るく平和な一年でありますよう
お祈りいたします
今年もよろしく願い申し上げます