

なごみの里10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	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
			誕生日会 HAPPY BIRTHDAY		ギター演奏 	
15	16	17	18	19	20	21
	地方祭 	地方祭 	なごみの里 お休み		ミニ運動会 	
22	23	24	25	26	27	28
		ハーモニカ演奏 		オカリナ演奏会 		
29	30	31				

祝 今月のお誕生日

～おめでとうございます～

高岡 寛 様 昭和11年10月15日 (87)

HAPPY BIRTHDAY



10月の献立表



1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・野菜の肉巻き ・もずくきゅうり ・煮豆 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の唐揚げ ・ひじきの煮物 ・トマトサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のムニエル ・切り干し大根の煮物 ・グリーンサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・魚の塩焼き ・卵豆腐 ・味噌汁 ・漬物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八宝菜 ・湯豆腐 ・煮豆 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の照り焼き ・高野豆腐の煮物 ・グリーンサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・グリーンサラダ ・福神漬け ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・芋炊き ・きゅうりの酢の物 ・いんげんの胡麻和え ・漬物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・ミルフィーユカツ ・卵豆腐 ・ブロックリーのおかか和え ・漬物 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ハンバーグ ・ホウレン草のソテー ・シーザーサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・焼き魚 ・お煮しめ ・卵焼き ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ミルフィーユカツ ・トマトサラダ ・白和え ・漬物 ・フルーツ 	
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のフライ ・ほうれん草のおひたし ・卵サラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらし寿司 ・豚の生姜焼き ・煮豆 ・味噌汁 ・漬物 ・フルーツ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・スペインオムレツ ・シーチキンサラダ ・ほうれん草のおひたし ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉野菜炒め ・さつまいもの煮物 ・もずくきゅうり ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりご飯 ・小松菜と豚肉炒め ・大根のそぼろ煮 ・アスパラベーコン ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の唐揚げ ・サラダ ・チンゲン菜のおひたし ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・野菜のかき揚げ ・もずくきゅうり ・かぼちやの煮物 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・肉豆腐 ・オクラのおかか和え ・里芋の煮物 ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・ポテトサラダ ・福神漬け ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐のあんかけ ・きのこソテー ・ほうれん草の胡麻和え ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚とキャベツの重ね煮 ・かぼちやの煮物 ・卵焼き ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	
29(日)	30(月)	31(火)				
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・和風ハンバーグ ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ ・味噌汁 ・漬物・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の南蛮漬け ・里芋の煮物 ・卵豆腐 ・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、ご了承ください。

はお誕生日会です。

10月18日(水)は地方祭のため、なごみの里はお休みです。

