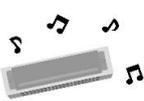


# なごみの里10月行事予定

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
	なごみの里運動会 			うんどうかい 		ギター演奏 
15	16	17	18	19	20	21
			休		誕生会 	
22	23	24	25	26	27	28
		ハーモニカ演奏 		オカリナ演奏 		
29	30	31	今月のお誕生日 <b>高岡 寛 様</b> お誕生日おめでとうございます 			

18日(水) 地方祭のためお休みさせていただきます。

17日(火) は太鼓台の運行状況によって  
ご利用時間の短縮等をお願いすることがあります。  
ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



# なごみ通信 10月号



## 今月の献立表

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・野菜の肉巻き</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>・魚のムニエル</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・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>・卵豆腐</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>・八宝菜</li> <li>・湯豆腐</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>・鶏の照り焼き</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・福神漬け</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ミルフィーユカツ</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・フロッコリーのおかか和え</li> <li>・味噌汁・漬物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・ホウレン草のソテー</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・スープ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き魚</li> <li>・お煮しめ</li> <li>・卵焼き</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>・ミルフィーユカツ</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・白和え</li> <li>・味噌汁・漬物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のフライ</li> <li>・ほうれん草のおひたし</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	休	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スペインオムレツ</li> <li>・シーチキンサラダ</li> <li>・ほうれん草のおひたし</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>・小エビのかき揚げ</li> <li>・白和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・漬物</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯</li> <li>・小松菜と豚肉炒め</li> <li>・大根のそぼろ煮</li> <li>・アスパラベーコン</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・サラダ</li> <li>・チンゲン菜のおひたし</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめご飯</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・オクラのおかか和え</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ポテトサラダ</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>・豆腐のあんかけ</li> <li>・きのこソテー</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>・豚とキャベツの重ね煮</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・卵焼き</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	
29(日)	30(月)	31(火)				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・和風ハンバーグ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物・フルーツ</li> </ul>	お楽しみメニュー 					

※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

