

# なごみの里 3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
					桜見学 	
3	4	5	6	7	8	9
			火災訓練 		フラダンス 	
10	11	12	13	14	15	16
				オカリナ 		
17	18	19	20	21	22	23
		お誕生日会 				
24	25	26	27	28	29	30
31						

**職員が、救急救命士よりAED講習を受けました。**





# 3月の献立表



					1(金)	2(土)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>シーチキンサラダ</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>牛肉とごぼうの煮物</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>青菜とツナの和え物</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>ジャガイモのそぼろ煮</li> <li>きゅうりの酢の物</li> <li>味噌汁</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>青菜の胡麻和え</li> <li>肉じゃが</li> <li>味噌汁</li> <li>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>ブロッコリーの塩昆布和え</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のフライ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>きゅうりの酢の物</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>スペインオムレツ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>ホウレン草とベーコンのソテー</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の南蛮漬け</li> <li>かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>青梗菜のおかか和え</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き込みご飯</li> <li>魚のフライ</li> <li>ホウレン草の胡麻和え</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のガーリックソテー</li> <li>切り干し大根</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚の焼き肉風</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>白和え</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>刻み昆布の煮物</li> <li>青菜のおひたし</li> <li>味噌汁</li> <li>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>大根と厚揚げの煮物</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚ソテー</li> <li>炒り豆腐</li> <li>きゅうりの酢の物</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の野菜あんかけ</li> <li>ポテトサラダ</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>赤飯</li> <li>豚のさっぱり焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>大根サラダ</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>小エビと野菜の天ぷら</li> <li>卵豆腐</li> <li>青菜のおかか和え</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>肉じゃが</li> <li>きゅうりの酢の物</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のフライ</li> <li>小松菜の煮物</li> <li>春雨サラダ</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏ムネの南蛮漬け</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>青菜の胡麻和え</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>トマトサラダ</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>ささみカレー風味フライ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のソテー</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>きゅうりとツナの和え物</li> <li>味噌汁</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>白和え</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>白菜と肉団子の煮物</li> <li>春雨サラダ</li> <li>ブロッコリーの昆布和え</li> <li>味噌汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	
31(日)						

※材料などの都合により献立の一部を変更する事がありますのでご了承願います。

は、誕生日会です。

## ボランティアの皆さん♪

