

# 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
				誕生日会 		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
		ギター演奏 ヨン&カス 		誕生日会 	新居浜太鼓祭り 	なごみの里 休み
19	20	21	22	23	24	25
	フラダンス 					
26	27	28	29	30	31	

**祝** 今月のお誕生日

～おめでとうございます～

渡辺 富美恵 様

昭和16年10月1日

84歳

高岡 寛 様

昭和11年10月15日

89歳





# 10月の献立表



			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・芋炊き</li> <li>・茄子の味噌炒め</li> <li>・もずくキュウリ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お寿司</li> <li>・鶏の香草焼き</li> <li>・グリーンサラダ</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>・肉じゃが</li> <li>・ホウレン草のおひたし</li> <li>・煮豆</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き魚</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・白和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ささ身フライ</li> <li>・シーザーサラダ</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>・魚の煮つけ</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・オムレツ</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・いんげんの胡麻和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・ホウレン草のソテー</li> <li>・もずくキュウリ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏ムネのソテー</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・照り焼きハンバーグ</li> <li>・きのこソテー</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>・豚の生姜焼き</li> <li>・春雨サラダ</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>・お寿司</li> <li>・焼き魚</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・煮豆</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>・シーザーサラダ</li> <li>・チキンカツ</li> <li>・福神漬け</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<p style="color: red; text-align: center;"><b>なごみの里 休み</b></p>	
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚のムニエル</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・野菜の肉巻き</li> <li>・卵豆腐</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯</li> <li>・魚の南蛮漬け</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・野菜のかき揚げ</li> <li>・白和え</li> <li>・煮豆</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・にんじんしりしり</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>・シーザーサラダ</li> <li>・ムニエル</li> <li>・福神漬け</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・酢豚</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・アスパラソテー</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉とニラの炒め物</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・湯豆腐</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・魚の天ぷら</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・きのこソテー</li> <li>・味噌汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>		

※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。

