

# こ ん だ て ひ よ う

ひかりの里	朝食(ちょうしょく)	昼食(ちゅうしょく)	夕食(ゆうしょく)
12 月 23 日 げつようび 月曜日	ごはん あつあ こんぶ にもの 厚揚げと昆布の煮物 なっとう 納豆 みそ汁	ごはん チキンチキンごぼう だいず ごもく に 大豆の五目煮 だいこん にんじん 大根と人参のなます みそ汁	ごはん さけ 鮭のごまマヨ焼き ひた お浸し はなひ うの花炒り すまし汁
	489 kcal	735 kcal	623 kcal
12 月 24 日 かようび 火曜日	ごはん い に ひじきの炒り煮 なっとう 納豆 みそ汁	イタリアンスパゲティハンバーグのせ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ごはん にざかな 煮魚 さつまいもの煮物 にんじん あ もの 人参の和え物 みそ汁
	467 kcal	789 kcal	593 kcal
12 月 25 日 すいようび 水曜日	ごはん あおな とうふ にもの 青菜と豆腐の煮物 あじつけ 味付のり みそ汁	ごはん すふた 酢豚 はるさめ 春雨サラダ ちゅうふう 中華スープ みかん	ごはん おでん なが 長いもとカイワレの酢物 すもの たくあん
	388 kcal	808 kcal	656 kcal
12 月 26 日 もくようび 木曜日	ごはん き ぼ だいこん にもの 切り干し大根の煮物 なっとう 納豆 みそ汁	やき 焼うどん ぎょうざ バンサンスー わかめスープ	ごはん さかな しおや 魚の塩焼き ひた お浸し 野菜ソテー みそ汁
	434 kcal	730 kcal	679 kcal
12 月 27 日 きんようび 金曜日	ごはん かぼちゃの煮物 なっとう 納豆 みそ汁	ごはん エビフライ? ひじきの煮物 こまつな しらあ 小松菜の白和え みそ汁	おやこ どん 親子丼 きんぴらごぼう はるさめ 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁
	427 kcal	801 kcal	617 kcal
12 月 28 日 どようび 土曜日	ごはん チーズオムレツ ふりかけ みそ汁	ハヤシライス 福神漬け ビーフンサラダ ヨーグルトかん	ごはん さかな 魚のピカタ き こんぶ いた に 切り昆布の炒め煮 さつまいものサラダ みそ汁
	424 kcal	683 kcal	749 kcal
12 月 29 日 にちようび 日曜日	ごはん やさい 野菜の炒め煮 なっとう 納豆 みそ汁	ごはん とりにく しおや 鶏肉の塩焼き マヨネーズ炒め あ ごま和え みそ汁	ごはん はんぺんフライ ポテトサラダ すもの 酢物 みそ汁
	443 kcal	712 kcal	703 kcal