

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)
6 月 9 日 月曜日	ごはん 切り干し大根の炒り煮 納豆 みそ汁 436 kcal	ごはん おろしハンバーグ スパサラダ 高野豆腐の含め煮 みそ汁 777 kcal	ごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ のっぺい汁 たくあん 651 kcal
6 月 10 日 火曜日	ごはん 里芋のそぼろ煮 納豆 みそ汁 473 kcal	ごはん 魚のチーズフライ もやしとピーマンのソテー 寒天サラダ みそ汁 687 kcal	ごはん 鶏のケチャップ炒め マヨネーズ和え きんぴらごぼう みそ汁 704 kcal
6 月 11 日 水曜日	ごはん がんもどきの煮物 納豆 みそ汁 507 kcal	牛丼 しば漬け ほうれん草の白和え みそ汁 バナナ 761 kcal	ごはん えびと野菜の炒めもの かぼちゃサラダ ごま酢和え きくらげスープ 591 kcal
6 月 12 日 木曜日	ごはん プレーンオムレツ みそ汁 463 kcal	ごはん 魚のみそ煮 根菜煮 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 697 kcal	ごはん 鶏の香り炒め マカロニソテー ゆかりサラダ みそ汁 686 kcal
6 月 13 日 金曜日	ごはん 青菜の卵とじ 納豆 みそ汁 414 kcal	自分で作る焼きそばパン しゅうまい 中華サラダ わかめスープ 699 kcal	ごはん 豆腐ステーキおかか風味 レバーとなすの煮物 チーズサラダ 豚汁 776 kcal
6 月 14 日 土曜日	ごはん ささみといんげんの炒め 梅干し みそ汁 429 kcal	ごはん 鮭のバター焼き アスパラとえびの炒めもの 和風チーズサラダ みそ汁 707 kcal	ごはん ポークビーンズ しそ炒め そばサラダ みそ汁 712 kcal
6 月 15 日 日曜日	ごはん 目玉焼き みそ汁 396 kcal	ごはん 豚肉と春雨の炒めもの 焼きなす フレンチサラダ みそ汁 660 kcal	ごはん 肉豆腐の卵とじ 里芋のみそ煮 ごま和え すまし汁 790 kcal