

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 16 日 月曜日	ごはん しょうが炒め 納豆 みそ汁 442 kcal	ごはん はんぺんフライ ほうれん草の白和え 中華サラダ みそ汁 818 kcal	ごはん 豚肉とかぼちゃの煮物 青菜とコーンの炒めもの レモン和え みそ汁 592 kcal
6 月 17 日 火曜日	ごはん 焼き豆腐の含め煮 納豆 みそ汁 484 kcal	ごはん 鶏の照り焼き 煮豆 たらこマヨネーズ和え みそ汁 702 kcal	ごはん 魚の野菜蒸し マカロニサラダ ひじきの煮物 かきたま汁 664 kcal
6 月 18 日 水曜日	ごはん にんにくとしめじの炒めもの 納豆 みそ汁 420 kcal	シーフードカレー らっきょう 鶏とブロッコリーのサラダ ゆで卵 バナナ 670 kcal	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 豆腐のおろし煮 春雨サラダ みそ汁 795 kcal
6 月 19 日 木曜日	ごはん チーズオムレツ みそ汁 459 kcal	天ぷらそば 長いもの白煮 ごま和え ぶどうゼリー 691 kcal	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ごぼうサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 701 kcal
6 月 20 日 金曜日	ごはん 辛味炒め 納豆 みそ汁 460 kcal	ピザパン から揚げ盛り合わせサラダ クリームスープ バナナ 858 kcal	ごはん しゃぶしゃぶ風 小松菜とエリンギの炒めもの 長いものわさび酢和え みそ汁 539 kcal
6 月 21 日 土曜日	ごはん ひじきの炒り煮 納豆 みそ汁 429 kcal	ごはん 豚肉と卵の炒めもの 辛子和え スパゲティの和風サラダ みそ汁 697 kcal	ごはん 豆腐のハンバーグ ポテトサラダ 昆布とちくわの煮物 みそ汁 723 kcal
6 月 22 日 日曜日	ごはん ベーコンエッグ みそ汁 465 kcal	ミックスベジタブルピラフ 福神漬け 揚げぎょうざ マカロニサラダ コンソメスープ 707 kcal	ごはん 牛肉とほうれん草の炒めもの 里芋の煮っころがし 小松菜の白和え みそ汁 690 kcal