

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 23 日 月曜日	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 412 kcal	ごはん 鶏の竜田揚げ レモン和え かぼちゃサラダ みそ汁 794 kcal	ごはん 魚の野菜あんかけ リヨン風ポテト ビーフンサラダ すまし汁 651 kcal
6 月 24 日 火曜日	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 みそ汁 532 kcal	ハヤシライス 福神漬け コールスローサラダ キウイ 668 kcal	ごはん 甘酢煮 こふき芋 ごまマヨネーズ和え みそ汁 649 kcal
6 月 25 日 水曜日	ごはん 昆布和え 納豆 みそ汁 378 kcal	ごはん 魚のみりん干し マカロニサラダ 鶏レバーの佃煮 みそ汁 811 kcal	ごはん 肉豆腐 しそ炒め カリフラワーのサラダ えびしんじょの吸い物 656 kcal
6 月 26 日 木曜日	ごはん 目玉焼き みそ汁 410 kcal	ロールパン マカロニグラタン ミートボールのトマト煮 コンソメスープ 784 kcal	ごはん 魚のから揚げ 五目煮豆 人参のサラダ みそ汁 662 kcal
6 月 27 日 金曜日	ごはん 野菜の炒め煮 納豆 みそ汁 484 kcal	おひつまぶし 炊き合わせ ごま和え すまし汁 とけないアイス 747 kcal	かわらそば風 青菜の煮びたし かぼちゃの白和え みかん缶 628 kcal
6 月 28 日 土曜日	ごはん おからの五目煮 梅干し みそ汁 410 kcal	ごはん 豚肉のピカタ 大根と人参のなます ひじきの煮物 みそ汁 792 kcal	ごはん エビマヨ ごまじゃが ゆで卵サラダ みそ汁 660 kcal
6 月 29 日 日曜日	ごはん 五目炒り卵 みそ汁 464 kcal	ごはん チキンソテー 切り干し大根の煮物 みそ和え すまし汁 709 kcal	ごはん 厚揚げと野菜の炒めもの ツナポテトサラダ 春雨ときゅうりの中華和え みそ汁 677 kcal