

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 30 日 月曜日	ごはん すごもりたまご ふりかけ みそ汁 423 kcal	カレーライス らっきょう トマトのサラダ フルーツヨーグルトかけ 849 kcal	ごはん ムニエル ひじきの煮物 おかか和え みそ汁 575 kcal
7 月 1 日 火曜日	ごはん 小松菜の炒り煮 梅干し みそ汁 358 kcal	ごはん ゴーヤチャンプルー なすの揚げ煮 ごま和え みそ汁 773 kcal	ごはん 魚のチーズのせ ピーナツマヨネーズ和え 切り干し大根の煮物 みそ汁 725 kcal
7 月 2 日 水曜日	ごはん 里芋の煮物 納豆 みそ汁 426 kcal	ごはん かぼちゃのコロッケ なすの煮物 豆腐のサラダ みそ汁 694 kcal	ごはん 牛肉のしょうゆ煮 煮豆 ポテトサラダ みそ汁 730 kcal
7 月 3 日 木曜日	ごはん えのきだけのベーコン炒め 納豆 みそ汁 463 kcal	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ アスパラの炒めもの かぼちゃサラダ みそ汁 793 kcal	ごはん 魚のみそ漬け焼 マカロニソテー なすの煮物 すまし汁 605 kcal
7 月 4 日 金曜日	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆 みそ汁 469 kcal	ロールパン シーフードスパゲティ オニオンサラダ コンソメスープ オレンジ 640 kcal	ごはん 豚肉のソース焼き きんぴらごぼう ゆで卵サラダ みそ汁 742 kcal
7 月 5 日 土曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 487 kcal	ごはん トンカツ 高野豆腐の含め煮 ピーナツ和え みそ汁 771 kcal	まぜごはん 千草焼き めた和え すいとん 601 kcal
7 月 6 日 日曜日	ごはん 青菜と卵の炒めもの 納豆 みそ汁 482 kcal	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ほうれん草の白和え マカロニサラダ みそ汁 740 kcal	ごはん ポークビーンズ 焼きなす 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 640 kcal