

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)
7 月 7 日 月曜日	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 412 kcal	わかめごはん 冷やしそうめん 天ぷら 酢みそ和え りんごゼリー 816 kcal	ごはん 牛肉の野菜巻き 里芋の煮ころがし お浸し みそ汁 621 kcal
7 月 8 日 火曜日	ごはん だし巻き卵 きのこ昆布 みそ汁 389 kcal	ごはん 鶏肉の南蛮漬け リヨン風ポテト ごま浸し みそ汁 812 kcal	ごはん 魚のピカタ 五目煮豆 大根と人参のなます みそ汁 649 kcal
7 月 9 日 水曜日	ごはん 鶏肉ときゅうりのサラダ ふりかけ みそ汁 401 kcal	焼きそば しゅうまい レバニラ 中華サラダ わかめスープ 836 kcal	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ごまみそ炒め マカロニサラダ すまし汁 609 kcal
7 月 10 日 木曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 梅干し みそ汁 411 kcal	ごはん 豚のしょうが焼き かぼちゃのいとこ煮 切り干し大根の煮物 みそ汁 685 kcal	ごはん かにたま風 中華和え 春巻き きくらげスープ 754 kcal
7 月 11 日 金曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 474 kcal	ジャムパン さっぱりスパサラダ チーズオムレツ スープシチュー 738 kcal	ごはん 鶏の照り焼き バンサンスー じゃがいもの煮物 みそ汁 651 kcal
7 月 12 日 土曜日	ごはん 炒り豆腐 納豆 みそ汁 520 kcal	ごはん 魚の竜田揚げ ピーナツ和え ひじきの煮物 すまし汁 715 kcal	ごはん ミートローフ 五目煮豆 ごま和え みそ汁 620 kcal
7 月 13 日 日曜日	ごはん ハムソテー 納豆 みそ汁 428 kcal	ごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう トマトとりんごのサラダ みそ汁 694 kcal	炊き込みごはん 西京焼き 春雨ときゅうりの酢物 豚汁 730 kcal