

こんだてひょう

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21日 月曜日 海の日	ごはん 厚揚げと青菜の炒めもの 納豆 みそ汁 480 kcal	冷やしそうめん 揚げ出し豆腐 中華サラダ もも缶 676 kcal	ごはん 焼き肉 きゅうりの酢物 たくあん みそ汁 690 kcal
7月22日 火曜日	ごはん 豆腐の甘辛煮 梅干し みそ汁 393 kcal	ごはん トンテキ 白煮 レモン和え みそ汁 675 kcal	ごはん かぼちゃのコロッケ トマトのサラダ 刻み昆布の五目煮 みそ汁 805 kcal
7月23日 水曜日	ごはん 焼きサバ ごま和え みそ汁 465 kcal	ごはん 串揚げ きんぴらごぼう 枝豆和え みそ汁 740 kcal	ごはん ぎせい豆腐 春雨和え レバーのケチャップ炒め 豚汁 651 kcal
7月24日 木曜日	ごはん 卵と野菜の炒めもの ふりかけ みそ汁 427 kcal	ロールパン チーズハンバーグ フライドポテト かぼちゃサラダ コーンポタージュ 822 kcal	ごはん 魚のホワイトソースかけ スパゲティの和風サラダ 煮奴 みそ汁 615 kcal
7月25日 金曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 471 kcal	インディアンライス ポテトサラダ オニオンスープ コーヒープリン 796 kcal	肉うどん 小松菜の白和え 春雨ときゅうりの酢物 590 kcal
7月26日 土曜日	ごはん 油揚げと玉ねぎの卵とじ みそ汁 キウイ 505 kcal	ごはん 魚のカレームニエル キャベツの煮物 ビーフンサラダ 豆腐スープ 663 kcal	ごはん すき焼き風煮 五目煮豆 しそ和え みそ汁 690 kcal
7月27日 日曜日	ごはん プレーンオムレツ みそ汁 オレンジ 426 kcal	ごはん はんぺんフライ ひじきの煮物 大根と人参のなます みそ汁 765 kcal	ごはん チキンソテー なすの田舎煮 ごぼうサラダ みそ汁 653 kcal