

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 28 日 月曜日	ごはん 野菜とがんもどきの煮物 納豆 みそ汁 539 kcal	きのこピラフ 福神漬け ぎょうざ ハムとゆで野菜のサラダ 豆腐とわかめのスープ 567 kcal	ごはん 肉団子の甘辛煮 ひじきサラダ バンサンスー みそ汁 747 kcal
7 月 29 日 火曜日	ごはん カリフラワーとエビの煮物 納豆 みそ汁 453 kcal	ごはん 鮭フライ・タルタルソース 切り干し大根の炒め煮 しらす和え みそ汁 768 kcal	ごはん マーボー豆腐 なすの煮物 華風和え 中華スープ 628 kcal
7 月 30 日 水曜日	ごはん 厚揚げのうま煮 梅干し みそ汁 454 kcal	冷やし中華 白和え 大学芋 スイカ 809 kcal	ごはん もろみ焼き スパソテー ゆで野菜サラダ みそ汁 595 kcal
7 月 31 日 木曜日	ごはん 目玉焼き みそ汁 キウイ 434 kcal	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの 厚揚げの含め煮 ポテトサラダ みそ汁 765 kcal	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き アスパラとピーマンの炒めもの 甘酢和え 吉野汁 651 kcal
8 月 1 日 金曜日	ごはん 里芋のそぼろ煮 納豆 みそ汁 486 kcal	あんぱん 野菜のベーコン巻き キャベツの卵とじ 海藻サラダ コンソメスープ 700 kcal	ごはん ムニエル 冬瓜の煮物 マカロニサラダ みそ汁 659 kcal
8 月 2 日 土曜日	ごはん 炒り豆腐 ふりかけ みそ汁 486 kcal	ごはん 鶏肉の蒸し焼き うずら煮豆 春雨サラダ みそ汁 713 kcal	炊き込みごはん 西京焼き くるみ和え 豚汁 656 kcal
8 月 3 日 日曜日	ごはん グラタン わかめスープ バナナ 478 kcal	ごはん はんぺんフライ きんぴらごぼう そばサラダ みそ汁 703 kcal	ごはん 牛肉の甘辛煮 みそ炒め おかか和え すまし汁 678 kcal