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)
8月4日 月曜日	ごはん れんこんのおかか煮 納豆 みそ汁 448 kcal	ごはん 牛肉と青菜の煮物 スパサラダ ごま和え みそ汁 692 kcal	ごはん かにたま風 春雨和え しゅうまい わかめスープ 727 kcal
8月5日 火曜日	ごはん 大根のべっこう煮 納豆 みそ汁 417 kcal	ごはん 竜田揚げ 豆腐のきのこあんかけ 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 780 kcal	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜と油揚げの煮びたし ひじきの煮物 みそ汁 646 kcal
8月6日 水曜日	ごはん 豆腐と昆布の煮物 梅干し みそ汁 419 kcal	ごはん ミートボールのトマト煮 もずく酢 ゆで卵サラダ みそ汁 733 kcal	ごはん さばのみそ煮 チーズサラダ 切り干し大根の煮物 すまし汁 699 kcal
8月7日 木曜日	ごはん 糸こんにゃくの甘辛煮 納豆 みそ汁 429 kcal	高菜チャーハン 紅ショウガ 中華サラダ きくらげスープ もも缶 583 kcal	ごはん 魚のフライ トマトのサラダ レバーのケチャップ煮 みそ汁 842 kcal
8月8日 金曜日	ごはん 青菜とがんもの煮物 梅干し みそ汁 464 kcal	ロールパン シュリンプカレー 大根サラダ ウインナーとポテトのソテー パイン缶 765 kcal	ごはん 牛肉の冷しゃぶ 卵豆腐 バンサンスー みそ汁 625 kcal
8月9日 土曜日	ごはん 卵と野菜の炒めもの ウインナー みそ汁 435 kcal	ごはん 西京焼き ぎせい豆腐 マカロニサラダ みそ汁 812 kcal	ごはん 豚肉の野菜巻き 五目煮豆 辛子なす みそ汁 604 kcal
8月10日 日曜日	ごはん 青菜と春雨の炒めもの 納豆 みそ汁 463 kcal	ごはん つくね煮 スパソテー ひじきサラダ みそ汁 755 kcal	ごはん 鮭の塩焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 豆腐のサラダ みそ汁 624 kcal