

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)
8 月 18 日 月曜日	ごはん コチュジャン炒め 納豆 みそ汁 478 kcal	みそラーメン しゅうまい グリーンサラダ もも缶 535 kcal	ごはん 肉コロッケ マカロニサラダ ひじきの煮物 みそ汁 829 kcal
8 月 19 日 火曜日	ごはん おからの五目煮 納豆 みそ汁 521 kcal	ごはん ポークチャップ じゃがいものカレー風味ソテー わさび和え みそ汁 712 kcal	ごはん 鮭とチンゲン菜の炒めもの 切り干し大根のきんぴら めた和え すまし汁 614 kcal
8 月 20 日 水曜日	ごはん オクラ納豆 梅干し みそ汁 370 kcal	ごはん ささみの青しそロール なすの辛味煮 大根サラダ みそ汁 747 kcal	ごはん マーボー豆腐 ガーリックソテー ピーナツ和え みそ汁 735 kcal
8 月 21 日 木曜日	ごはん わかめ入り炒り卵 みそ汁 バナナ 452 kcal	ごはん 牛肉と里芋の煮物 ひじきサラダ 豆腐の薄くず煮 みそ汁 785 kcal	ごはん えびの五目炒め ポテトサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 620 kcal
8 月 22 日 金曜日	ごはん 生揚げの煮物 納豆 みそ汁 495 kcal	ピザパン スープシチュー 目玉焼き コーヒープリン 762 kcal	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 野菜炒め トマトのサラダ みそ汁 594 kcal
8 月 23 日 土曜日	ごはん 野菜の炒め煮 納豆 みそ汁 482 kcal	ごはん 揚げ出し豆腐 春雨サラダ 鶏レバーの佃煮 みそ汁 735 kcal	ごはん おでん エリンギの炒めもの 長いものわさび酢和え 651 kcal
8 月 24 日 日曜日	ごはん 野菜グラタン みそ汁 バナナ 462 kcal	ごはん トンカツ 五目煮豆 めかぶ みそ汁 773 kcal	ごはん ムニエル マカロニとコーンの炒めもの かみかみサラダ みそ汁 628 kcal