

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)
9月1日 月曜日	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 422 kcal	ごはん 鶏の揚げびたし きのこの煮物 ツナのサラダ みそ汁 820 kcal	ごはん 鮭のごまマヨ焼き ゆで卵サラダ 大根と人参のなます みそ汁 623 kcal
9月2日 火曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 488 kcal	あんかけチャーハン 春巻き わかめスープ バナナ 737 kcal	ごはん 豚肉のピカタ 切り干し大根の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁 616 kcal
9月3日 水曜日	ごはん しらたきのピリ辛煮 納豆 みそ汁 381 kcal	ごはん 野菜入りメンチカツ ひじきの煮物 ごまドレッシング和え みそ汁 857 kcal	ごはん 治部煮 春雨ツナサラダ 蒸しなす みそ汁 612 kcal
9月4日 木曜日	ごはん 青菜と卵の炒めもの みそ汁 オレンジ 435 kcal	みそラーメン マーボー豆腐 中華サラダ ヨーグルトかん 702 kcal	ごはん さんまの塩焼き お浸し かぼちゃの白和え みそ汁 715 kcal
9月5日 金曜日	ごはん 小松菜の炒り煮 納豆 みそ汁 413 kcal	ロールパン チキンハンバーグ マカロニサラダ じゃがいものポタージュ パン缶 668 kcal	ごはん はんぺんフライ せん切り野菜の三杯酢 レバニラ みそ汁 769 kcal
9月6日 土曜日	ごはん プレーンオムレツ クリームスープ バナナ 600 kcal	ふわふわ丼 切り干し大根の煮物 ひじきサラダ 赤出汁 637 kcal	ごはん 牛肉のしょうゆ煮 大豆のサラダ 梅肉和え みそ汁 622 kcal
9月7日 日曜日	ごはん マヨネーズグラタン オニオンスープ りんご 518 kcal	カレーライス(目玉焼きのせ) チーズサラダ 福神漬 699 kcal	ごはん さばのみそ煮 こふきいも コールスローサラダ すまし汁 635 kcal