

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)
9 月 15 日 月曜日 敬老の日	ごはん 切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁 444 kcal	ごはん 牛肉の野菜まき 大豆とかえりのごまがらめ 長いものわさびしょうゆ和え みそ汁 802 kcal	ごはん 西京焼き ひじきの煮物 せん切り野菜の三杯酢 みそ汁 602 kcal
9 月 16 日 火曜日	ごはん しょうゆ炒め 納豆 みそ汁 481 kcal	親子丼 たくあん ほうれん草の白和え 赤出し みそ汁 オレンジ 599 kcal	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き えのきのさっと煮 さつまいもの甘辛煮 みそ汁 765 kcal
9 月 17 日 水曜日	ごはん 焼きししゃも 煮びたし みそ汁 366 kcal	ごはん 肉コロッケ うずら煮豆 おろし納豆和え 三平汁 801 kcal	ごはん 豆腐グラタン ミモザサラダ レバーのみそ焼き コンソメスープ 691 kcal
9 月 18 日 木曜日	ごはん ベーコンとほうれん草のソテー 納豆 みそ汁 425 kcal	ミックスベジタブルピラフ 福神漬け チーズオムレツ わかめスープ りんご 599 kcal	ごはん 牛バラ肉の炒め物 エビマヨ 春雨サラダ みそ汁 834 kcal
9 月 19 日 金曜日	ごはん 豆腐の甘辛煮 梅干し みそ汁 370 kcal	ピザパン スパニッシュオムレツ じゃがいものポタージュ フルーツヨーグルトかけ 827 kcal	ごはん ポークビーンズ シソ炒め そばサラダ みそ汁 655 kcal
9 月 20 日 土曜日	ごはん さんしょう炒め 納豆 みそ汁 479 kcal	ごはん はんぺんフライ かぼちゃサラダ 大根と人参のなます 豆腐とわかめのスープ 682 kcal	ごはん ハンバーグ なすの香味炒め 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 681 kcal
9 月 21 日 日曜日	ごはん わかめ入り炒り卵 ふりかけ みそ汁 436 kcal	ごはん チキン南蛮 切り昆布の炒め煮 海藻サラダ みそ汁 766 kcal	ごはん 魚のレモン焼き ゆで奴 パンサンスー みそ汁 648 kcal