

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 29 日 月曜日	ごはん ひじきのピリ辛煮 納豆 みそ汁 465 kcal	ごはん とんかつ 糸こんにゃくの金平煮 グリーンサラダ みそ汁 777 kcal	ごはん えびと野菜の炒めもの マカロニサラダ 卵豆腐 みそ汁 611 kcal
9 月 30 日 火曜日	ごはん しょうが炒め 納豆 みそ汁 432 kcal	肉うどん ほうれん草の白和え 切り昆布の炒め煮 寒天の黒蜜かけ 632 kcal	ごはん はんぺんフライ れんこんの煮物 春雨サラダ みそ汁 785 kcal
10 月 1 日 水曜日	ごはん 糸こんにゃくの煮物 納豆 みそ汁 421 kcal	ごはん 豚肉と卵の炒めもの なすの煮物 かぼちゃのコロコロサラダ みそ汁 652 kcal	栗の炊き込みごはん 揚げ出し豆腐 ハムとゆで野菜のサラダ みそ汁 782 kcal
10 月 2 日 木曜日	ごはん ハムエッグ ふりかけ みそ汁 451 kcal	ごはん エビマヨ しゅうまい ビーフンサラダ きくらげスープ 745 kcal	ごはん 豚肉のくわ焼き ひじきサラダ リヨン風ポテト みそ汁 669 kcal
10 月 3 日 金曜日	ごはん 大豆としいたけの炒め煮 梅干し みそ汁 390 kcal	ロールパン 魚の酢豚風 春雨サラダ なすの田舎煮 白菜のスープ 749 kcal	ごはん 炒り鶏 スパンテー 白和え みそ汁 712 kcal
10 月 4 日 土曜日	ごはん 厚揚げと昆布の煮物 納豆 みそ汁 489 kcal	チキンカツ丼 白菜漬け 梅肉和え みそ汁 704 kcal	ごはん 八宝菜 バンサンスー ごぼうサラダ わかめスープ 672 kcal
10 月 5 日 日曜日	ごはん オムレツ みそ汁 みかん缶 452 kcal	ごはん 鶏肉と野菜のごまだれ そばサラダ おろし和え みそ汁 777 kcal	ごはん 魚の照り焼き ひじきの炒り煮 おかか和え すまし汁 613 kcal