

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) |
|------------------|--|---|--|
| 10 月 6 日 月曜日 | ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁 494 kcal | 八宝菜ラーメン しゅうまい キムチ和え 柿 700 kcal | ごはん 牛バラ肉の炒めもの じゃがいもの煮物 しらす和え みそ汁 668 kcal |
| 10 月 7 日 火曜日 | ごはん 豆腐の甘辛煮 高菜漬け みそ汁 383 kcal | ごはん 天ぷら ほうれん草の白和え 大根と人参のなます みそ汁 713 kcal | ごはん 豚肉と春雨の炒めもの かみかみサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 754 kcal |
| 10 月 8 日 水曜日 | ごはん がんもどきの煮物 納豆 みそ汁 522 kcal | シーフードカレー らっきょう スパサラダ りんご 761 kcal | ごはん 焼き鳥 青菜の煮びたし 辛子マヨネーズ和え みそ汁 570 kcal |
| 10 月 9 日 木曜日 | ごはん 目玉焼き クリームスープ 梨 648 kcal | ごはん 牛肉の三色巻き 納豆和え きんぴらごぼう みそ汁 653 kcal | ごはん 煮魚 春雨ときゅうりの酢物 リヨン風ポテト みそ汁 575 kcal |
| 10 月 10 日 金曜日 | ごはん 大根としらたきの煮物 納豆 みそ汁 414 kcal | チョコパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ クラムチャウダー ブラックコーヒー 747 kcal | ごはん 鶏肉の衣揚げ 野菜炒め 小松菜の白和え みそ汁 691 kcal |
| 10 月 11 日 土曜日 | ごはん ほうれん草としめじの煮物 納豆 みそ汁 395 kcal | ごはん 豚の角煮 じゃこ炒め ポテトサラダ みそ汁 840 kcal | 魚めし 煮しめ 春雨和え たくあん 豚汁 652 kcal |
| 10 月 12 日 日曜日 | ごはん 炒り卵 ふりかけ みそ汁 464 kcal | きのこピラフ 福神漬け ゆで卵のうま煮あんかけ パスタサラダ わかめスープ 640 kcal | ごはん 鶏の照り焼き 煮豆 さつまいものサラダ みそ汁 761 kcal |