

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)
10月6日 月曜日	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆 みそ汁	ハ宝菜ラーメン しゅうまい キムチ和え 柿	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
		494 kcal	700 kcal
10月7日 火曜日	ごはん 豆腐の甘辛煮 高菜漬け みそ汁	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	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
		383 kcal	713 kcal
10月8日 水曜日	ごはん がんもどきの煮物 納豆 みそ汁	シーフードカレー らっきょう スパサラダ りんご	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
		522 kcal	761 kcal
10月9日 木曜日	ごはん 目玉焼き クリームスープ 梨	ごはん 牛肉の三色巻き 納豆和え きんぴらごぼう みそ汁	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
		648 kcal	653 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	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	ごはん 鶏肉の衣揚げ 野菜炒め 小松菜の白和え みそ汁
		414 kcal	747 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	ごはん 豚の角煮 じゃこ炒め ポテトサラダ みそ汁	さかな 煮しめ 春雨和え たくあん 豚汁
		395 kcal	840 kcal
10月12日 日曜日	ごはん 炒り卵 ふりかけ みそ汁	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	ごはん 鶏の照り焼き 煮豆 さつまいものサラダ みそ汁
		464 kcal	640 kcal
			761 kcal