

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 13 日 月曜日	ごはん 切り干し大根の煮物 納豆 みそ汁 439 kcal	ごはん 豆腐のハンバーグ フライドポテト ビーフンサラダ コーンスープ 770 kcal	ごはん 魚のピカタ キャベツとベーコンの炒めもの 黒こしょう和え みそ汁 636 kcal
10 月 14 日 火曜日	ごはん しょうゆ炒め 梅干し みそ汁 389 kcal	シーフードスパゲティ ひじきサラダ ゆで卵 ミネストロンスープ 梨 812 kcal	ごはん ホイコーロ れんこんの煮物 ごま和え わかめスープ 646 kcal
10 月 15 日 水曜日	ごはん 青菜の卵とじ 納豆 みそ汁 426 kcal	さくらごはん 山賊焼き ピリ辛炒め おろし和え みそ汁 569 kcal	ごはん 豆腐のコロッケ リヨン風ポテト 大根と人参のなます みそ汁 846 kcal
10 月 16 日 木曜日	ごはん ハムエッグ みそ汁 454 kcal	ごはん 魚の蒲焼き きんぴらごぼう 鶏肉ときゅうりのサラダ みそ汁 782 kcal	お好み焼き 春雨サラダ にらのスープ 628 kcal
10 月 17 日 金曜日	ごはん じゃがいもの炒め煮 納豆 みそ汁 450 kcal	ピザパン マカロニサラダ クラムチャウダー ヨーグルトかん 740 kcal	ごはん ピーマンの肉詰め なすの炒め煮 しらす和え みそ汁 665 kcal
10 月 18 日 土曜日	ごはん だし巻き卵 納豆 みそ汁 403 kcal	野菜あんかけ焼きそば レバーのカレー炒め 豆腐のチンゲン菜のスープ オレンジ 659 kcal	ごはん 魚の天ぷら ひじきの煮物 春雨和え みそ汁 781 kcal
10 月 19 日 日曜日	ごはん じゃがいもの卵炒め ふりかけ みそ汁 477 kcal	ごはん 手羽元のピリ辛煮 ガーリックソテー きゅうりの和え物 みそ汁 661 kcal	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきのけんちん煮 ハムとゆで野菜のサラダ 豚汁 730 kcal