

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13日 月曜日 | ごはん きり干し大根の煮物 納豆 みそ汁 | 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 | 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 |
| | | 439 kcal | 770 kcal |
| 10月14日 火曜日 | ごはん しょうゆ炒め 梅干し みそ汁 | 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 | 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 |
| | | 389 kcal | 812 kcal |
| 10月15日 水曜日 | ごはん 青菜の卵とじ 納豆 みそ汁 | さくらごはん 山賊焼き ピリ辛炒め おろし和え みそ汁 | 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 |
| | | 426 kcal | 569 kcal |
| 10月16日 木曜日 | ごはん ハムエッグ みそ汁 | 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 | お好み焼き 春雨サラダ にらのスープ |
| | | 454 kcal | 782 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 | 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 | 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 |
| | | 450 kcal | 740 kcal |
| 10月18日 土曜日 | ごはん だし巻き卵 納豆 みそ汁 | 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 | ごはん 魚の天ぷら ひじきの煮物 春雨和え みそ汁 |
| | | 403 kcal | 659 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 | 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 | 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 |
| | | 477 kcal | 661 kcal |
| | | | 730 kcal |