

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 20 日 月曜日	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 みそ汁 515 kcal	チキンカレー 福神漬け 野菜サラダ バナナ 670 kcal	ごはん ハンバーグ 切り干し大根の煮物 酢の物 みそ汁 672 kcal
10 月 21 日 火曜日	ごはん 厚揚げの含め煮 納豆 みそ汁 487 kcal	ごはん サクサクとり天 大根の煮物 寒天のサラダ みそ汁 732 kcal	ごはん つみれ鍋 小松菜の煮びたし 春雨和え りんご 638 kcal
10 月 22 日 水曜日	ごはん にんにく炒め 納豆 みそ汁 415 kcal	ごはん ごまだれかけ かぼちゃサラダ ゆで奴 すまし汁 796 kcal	ごはん 魚の天ぷら ひじきの煮物 春雨ときゅうりの酢物 みそ汁 639 kcal
10 月 23 日 木曜日	ごはん スペイン風オムレッツ みそ汁 ヨーグルトかん 536 kcal	ごはん はんぺんフライ ごま炒め 梅わさび和え みそ汁 706 kcal	ごはん ゆで鶏 きのこのソテー そばサラダ みそ汁 606 kcal
10 月 24 日 金曜日	ごはん 大根のそぼろ煮 納豆 みそ汁 429 kcal	ロールパン クリームパスタ ポテトサラダ コンソメスープ りんご 757 kcal	ごはん ゆで豚の酢みそかけ 炒り豆腐 しらす和え みそ汁 676 kcal
10 月 25 日 土曜日	ごはん 青菜の卵とじ 納豆 みそ汁 419 kcal	ごはん 焼き肉風 酢もの ごまマヨネーズ和え みそ汁 726 kcal	ごはん 魚のみそ漬け焼 カレー炒め チーズサラダ すまし汁 708 kcal
10 月 26 日 日曜日	ごはん ゆで卵サラダ 納豆 みそ汁 432 kcal	鶏肉の照り焼き丼 しば漬け バンサンスー けんちん汁 662 kcal	ごはん 魚の塩焼き 五目煮豆 マカロニサラダ みそ汁 466 kcal