

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20日 月曜日 | ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 みそ汁 | チキンカレー 福神漬け 野菜サラダ バナナ | ごはん ハンバーグ 切り干し大根の煮物 酢の物 みそ汁 |
| | | 515 kcal | 670 kcal |
| 10月21日 火曜日 | ごはん 厚揚げの含め煮 納豆 みそ汁 | ごはん サクサクとり天 大根の煮物 寒天のサラダ みそ汁 | ごはん つみれ鍋 小松菜の煮びたし 春雨和え りんご |
| | | 487 kcal | 732 kcal |
| 10月22日 水曜日 | ごはん にんにく炒め 納豆 みそ汁 | ごはん ごまだれかけ かぼちゃサラダ ゆで奴 すまし汁 | 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 |
| | | 415 kcal | 796 kcal |
| 10月23日 木曜日 | ごはん スペイン風オムレツ みそ汁 ヨーグルトかん | ごはん はんぺんフライ ごま炒め 梅わさび和え みそ汁 | ごはん ゆで鶏 きのこのソテー そばサラダ みそ汁 |
| | | 536 kcal | 706 kcal |
| 10月24日 金曜日 | ごはん 大根のそぼろ煮 納豆 みそ汁 | 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 | ごはん ゆで豚の酢みそかけ 炒り豆腐 しらす和え みそ汁 |
| | | 429 kcal | 757 kcal |
| 10月25日 土曜日 | ごはん 青菜の卵とじ 納豆 みそ汁 | ごはん 焼き肉風 酢もの ごママヨネーズ和え みそ汁 | 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 |
| | | 419 kcal | 726 kcal |
| 10月26日 日曜日 | ごはん ゆで卵サラダ 納豆 みそ汁 | 鶏肉の照り焼き丼 しば漬け パンサンダー ^{じる} けんちん汁 | ごはん 魚の塩焼き 五目煮豆 マカロニサラダ みそ汁 |
| | | 432 kcal | 662 kcal |
| | | | 466 kcal |