

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27日 月曜日	ごはん ひじきのピリ辛煮 納豆 みそ汁	ごはん とんかつ たらこポテト 梅かつお和え みそ汁	まぜごはん 千草焼き ぬた和え すいとん
		458 kcal	762 kcal
10月28日 火曜日	ごはん 切り干し大根の炒り煮 納豆 みそ汁	わかめごはん おでん 春雨ときゅうりの酢物 ブロッコリーのサラダ	カレーライス らっきょう 海藻サラダ バナナ
		455 kcal	756 kcal
10月29日 水曜日	ごはん 里芋の煮物 納豆 みそ汁	ごはん 魚の野菜あんかけ ビーフンサラダ 白和え すまし汁	ごはん 豚肉の野菜巻き ひじきサラダ お浸し みそ汁
		450 kcal	683 kcal
10月30日 木曜日	ごはん 青菜とコーンの炒めもの 梅干し みそ汁	ラーメン ぎょうざ パンサンスー みかん	菜飯 揚げ出し豆腐のあんかけ スパティー チキンサラダ 豚汁
		373 kcal	712 kcal
10月31日 金曜日 ハロウイン	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁	ロールパン かぼちゃグラタン スパサラダ かぼちゃのポタージュ ハロウインデザート	肉うどん 小松菜の白和え 中華サラダ
		429 kcal	855 kcal
11月1日 土曜日	ごはん 厚揚げの煮物 納豆 みそ汁	そぼろごはん しば漬け わさび和え 赤出汁 りんごのヨーグルトかけ	ごはん 鶏の七味焼き ちくわのきんぴら風 マカロニサラダ みそ汁
		512 kcal	572 kcal
11月2日 日曜日	ごはん プレーンオムレツ みそ汁 バナナ	ごはん ポークチャップ 白菜の煮物 そばサラダ みそ汁	ごはん ムニエルのタルタルソース アスパラのそぼろ煮 ごま和え みそ汁
		489 kcal	638 kcal
			722 kcal