

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 27 日 月曜日	ごはん ひじきのピリ辛煮 納豆 みそ汁 458 kcal	ごはん とんかつ たらこポテト 梅かつお和え みそ汁 762 kcal	まぜごはん 千草焼き ぬた和え すいとん 627 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 455 kcal	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 756 kcal	カレーライス らっきょう 海藻サラダ バナナ 637 kcal
10 月 29 日 水曜日	ごはん 里芋の煮物 納豆 みそ汁 450 kcal	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 683 kcal	ごはん 豚肉の野菜巻き ひじきサラダ お浸し みそ汁 714 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 373 kcal	ラーメン ぎょうざ バンサンスー みかん 712 kcal	菜飯 揚げ出し豆腐のあんかけ スパソテー チキンサラダ 豚汁 777 kcal
10 月 31 日 金曜日 ハロウィン🎃	ごはん しらたきの炒り煮 納豆 みそ汁 429 kcal	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 ハロウィンデザート 855 kcal	肉うどん 小松菜の白和え 中華サラダ 572 kcal
11 月 1 日 土曜日	ごはん 厚揚げの煮物 納豆 みそ汁 512 kcal	そばろごはん しば漬け わさび和え 赤出汁 りんごのヨーグルトかけ 598 kcal	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 749 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 489 kcal	ごはん ポークチャップ 白菜の煮物 そばサラダ みそ汁 638 kcal	ごはん ムニエルのタルタルソース アスパラのそばろ煮 ごま和え みそ汁 722 kcal